الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية

رحلات عبر الزمان والمكان

لورين فلاهيرتي

مقدمة

أود أن أغتنم هذه الفرصة لأقدم لكم نفسي. اسمي - في هذه الحياة - هو لورين فلاهيرتي. على الرغم من أنني أشعر بأنني مضطرة للقول إن لدي العديد من الأسماء الأخرى والعديد من الحيوات الأخرى؛ بعضها ستقرأ عنه في فصول هذا الكتاب. في البداية، أُدرك تمامًا الشعور الغريب الذي ينتابني دائمًا عند مقابلة أشخاص جدد لأول مرة، لأنكم تعرفون كيف تسير الأمور: يتم تعريفي، وعادةً ما يطرح السؤال التالي بعد فترة وجيزة: "ماذا تعمل؟"، فأبتسم وأقول: "هذا سؤال معقد للغاية. كم من الوقت لديك؟". أشعر بارتياح كبير عندما أقول إنني أساعد الناس على إيجاد طريقهم نحو الحرية الداخلية، لكنني أعلم من تجربتي أن هذا قد يثير نظرات غريبة. إخبار الناس بأنني أقضي يومي في السفر عبر الزمان والمكان لا يُجدي نفعًا أيضًا، وعندما يُخبرهم أنني أقضي وقتًا طويلًا في إضحاكهم، يُوقعني ذلك في ورطة حقيقية. لقد تطور عملي إلى شيء مذهل على مر السنين، وأنا شغوف به للغاية؛ ومن هنا تأتي رغبتي في مشاركة اكتشافاتي والرسائل التي كشفت عنها في كتاب. الرسالة التي سيحملها هذا الكتاب روحية وعملية في آن واحد. وُلدت هذه الفكرة من فضول كبير، فمنذ صغري أردتُ أن أعرف سبب وجودي هنا، ومن أنا حقًا، وماذا كان من المفترض أن أفعل بحياتي. وبينما كنتُ أنظر حولي إلى الآخرين الذين بدوا غير راضين عن حياتهم،

والذين عاملوا بعضهم بعضًا بقسوة بسبب ذلك، لم يسعني إلا أن أتساءل إن كانت هناك طريقة ما لمساعدتهم على الشعور بتحسن. سألتُ والدي عندما كنتُ في السابعة من عمري تقريبًا: "لماذا لا يستطيع الناس أن يكونوا لطفاء ويعاملوا بعضهم البعض بلطف؟" فأجاب: "لأن الحياة ليست كذلك". فسألته: "لماذا لا؟" فأجاب: "ببساطة ليست كذلك!" أجاب. لا أعتقد أنني توقفتُ يومًا عن طرح هذا السؤال، وما زلتُ أجد نفسي أطرحه حتى اليوم عندما أرى ما يحدث في العالم من حولي. لحسن الحظ، لديّ الآن فهمٌ أفضل بكثير لحقيقة إجابته. كان هذا السؤال هو ما دفعني إلى رحلة بحثٍ عن شيءٍ يُحدث فرقًا حقيقيًا في نفسي، وفي من حولي، بل وفي عالم العلاج بالشفاء من الحياة الماضية ككل. في النهاية، وبعد سنواتٍ طويلة من الدراسة والخبرة العملية، وجدتُه. حالفني الحظ ووجدتُ مجموعةً كاملةً من الأدوات السحرية التي يُمكنني استخدامها لتحرير نفسي والآخرين. اليوم، يُمكنني اصطحاب الناس في رحلاتٍ إلى عالمهم الباطن، إلى المكان الذي تُخزَّن فيه جميع ذكرياتهم، ذكرياتٍ قد تكون جيدةً أو سيئةً، ثم التعامل معها وفقًا لذلك. يُمكنهم استكشاف تجارب الماضي والحاضر والمستقبل والفضاء بين الحيوات ليتعلموا المزيد عن أنفسهم ويكتشفوا المزيد عن حقيقتهم. هذا يعني أنهم لم يعودوا يُشتت انتباههم بالفوضى غير الضرورية في... في أعماقهم، يصبحون قادرين على التحكم أكثر في حاضرهم وعيشه بكامل طاقاتهم. هدفي في الحياة هو مساعدة الناس على عيش حياتهم بسعادة واكتمال، متحررين من كل القيود. أشعر بالفخر والامتنان لأنني، في كل يوم عمل، أتشارك تجارب رائعة مع عملائي. قصصهم لا تكف عن إبهاري وإلهامي، وتقدم لي رؤى قيّمة حول ماهية الناس الحقيقية وأسباب عيشهم لهذه الحياة. أود أن أشارككم بعضًا من قصصهم الرائعة هنا في هذا الكتاب. لكن قبل ذلك، أود أن أشارككم جزءًا من قصتي الخاصة، وأشرح كيف بدأتُ هذه الرحلة التحولية الخاصة بي، عبر هذا الزمان والمكان. كنتُ من أولئك الأطفال المزعجين الذين كانوا يُثيرون جنون من حولي بسؤالهم "لماذا" طوال الوقت، ومنذ صغري؛ مما أثار استياء والديّ والكهنة

ومعلمي الدين في مدرستي الكاثوليكية، حيث شككت في كل ما تعلمته عن أصول البشرية المزعومة. وخاصةً القصص التي توقعوا مني تصديقها والتي كانت مستمدة من العقائد الكاثوليكية. أصرّوا على أنني أعتقد أنهم على حق وأن الجميع على خطأ. أرادوا مني أن أؤمن بأن الله بنى العالم في ستة أيام، ثم في اليوم السابع بنى خلاصه؛ وأنه إله محب، ولكن إن أسأت التصرف، أو لم تتبع القواعد، أو شككت فيها بأي شكل من الأشكال، فستذهب إلى الجحيم! بدا هذا أمرًا غريبًا أن يكون إله محب، ويُفترض أنه خير، مسؤولاً عنه؛ ولكن ما الذي كنت أعرفه، لقد كنت مجرد طفل! عندما بلغت الحادية عشرة من عمري تقريبًا، اتضح لي أن المعلمين والكهنة لم يكن لديهم إجابات منطقية أو مُرضية لي فيما يتعلق بأصلنا الحقيقي وسبب وجودنا هنا؛ ولم تكن لديهم الوسائل ولا الإمكانيات لإثبات أن طريقهم هو الطريق الصحيح. دفعني هذا إلى بدء بحث موسع في جذور الدين المبكر والتعاليم الروحية. درست بلاد ما بين النهرين، والأسينيين، والغنوصيين المسيحيين، والقباليين اليهود، والمتصوفين الفرس، و... المصريون القدماء، على سبيل المثال لا الحصر! كنتُ أستمتع بإثبات أن العديد من تعاليم الكنيسة الكاثوليكية تعود أصولها إلى ما قبل زمن المسيح بكثير، والقصص التي كُتبت عنها في الكتاب المقدس. اكتشفتُ أن هناك أساطير عن طوفان عظيم (١٠ مقدمة) سبقت نوح، بل واكتشفتُ أن تواريخ جميع الاحتفالات المهمة، مثل عيد الميلاد وعيد الفصح، قد سُرقت من الوثنيين أو من ثقافات قديمة أخرى. لم يُعجب الكهنة هذا الأمر حقًا! دراستي أتاحت لي فهمًا أوضح لجميع ديانات العالم، واكتسبتُ اعتقادًا بأنها في جوهرها متشابهة إلى حد كبير - على مستوى معين، إذا عدتَ إلى الوراء بما فيه الكفاية. بدا لي جليًا، حتى في ذلك الوقت، أن الإله هو نفسه في نهاية المطاف. الأسماء والتفاصيل، تتغير فقط باختلاف البلد أو الثقافة التي نشأ فيها الناس. علمتني دراستي أن الله - القوة العليا، المصدر، الوعي الخالص، الكون، الأبدي، "أنا هو"، الروح العليا، أو أيًا كان الاسم الذي تستخدمه - ليس رجلاً جالسًا في السماء يراقب كل ما نفعله، حتى يتمكن من

معاقبتنا إذا أخطأنا، بل طاقة، جوهر، شيء نحن جميعًا جزء منه. جوهر اختار أن يعرف المزيد عن نفسه وفعل ذلك من خلال الانقسام إلى أجزاء لا تعد ولا تحصى، كل جزء مقدر لتجربة العجائب التي يمكن أن تقدمها الحياة، سواء كانت جيدة أو سيئة؛ ثم يشبع ويمتلئ بالمعرفة والحكمة والعجب التي يمكن أن تجلبها تجربة الحياة، لإيجاد طريق العودة إلى المنزل، إلى نفسه. في أواخر مراهقتي، اكتشفت عمل جين روبرتس، الذي قام بتوجيه كائن متعدد الأبعاد أطلق على نفسه اسم سيث. قال في إحدى اتصالاتهما: "لقد عشت من قبل وستعيش مرة أخرى، وعندما تنتهي من الوجود المادي، ستظل حيًا". كانت هذه رسالة مختلفة تمامًا عن تلك التي كنت أتلقاها من غالبية الناس في عالمي، وقد وجدتُ فيها صدقًا حقيقيًا. لقد ألهمتني لمعرفة المزيد والتواصل مع ذاتي الحقيقية، لأرى إن كان بإمكاني إيجاد بعضٍ من تلك الحكمة في داخلي. أردتُ أيضًا معرفة سبب عدم توفر هذه المعلومات على نطاق واسع، واكتشفتُ أن الحقيقة الحقيقية عن الحياة والكون وكل شيء كانت مخفية عن الأنظار. كانت مخفية في الجوانب الباطنية والأكثر غموضًا للدين، في زوايا العالم الخفية حيث بقيت الحقائق، التي كانت تحميها وتصونها نخبة معينة، ثابتة لآلاف السنين. اكتشفتُ وجود مدارس سرية غامضة تحمل هذه الحكمة، والتي كانت مخصصة فقط لقلة مختارة - لأولئك الذين يكرسون حياتهم للمسار الروحي، لأولئك الذين يبحثون عن معلم أو سيد، ويضحون بحياتهم اليومية في سبيل هذه الحكمة والتنوير الناتج عنها. بعد هذه الاكتشافات، قررتُ أنني أريد أن أكون واحدًا منهم؛ قررتُ أنني أريد اتباع طريق التنوير الأعظم، لذلك... استطعتُ اكتشاف هويتي، وسبب وجودي هنا، ومعنى الحياة الحقيقي. لم أكن متأكدًا من كيفية تحقيق ذلك، ولم يكن لدى أحد من حولي أي فكرة تُذكر. لذا، مع الأخذ في الاعتبار أنني من أصل كاثوليكي أيرلندي، وأن والديّ كانا لا يزالان يجرّانني إلى الكنيسة، رغمًا عني، كل يوم أحد، بدأتُ البحث عن مُعلّم مُستنير. للأسف، خلال نشأتي في ستريثام، جنوب غرب لندن، كان عدد المُعلّمين المُستنيرين روحيًا قليلًا. حاولتُ مُناقشة بعض الكهنة الأكبر سنًا والأكثر

حكمة، لكن يبدو أنهم انزعجوا مني. في الواقع، أزعجتُ أحدهم بشدة لدرجة أنه حاول خنقي. بدأ كل شيء في قداس يوم أحد. صُدمتُ حقًا عندما أرسلوا طبق التبرعات ليس مرة واحدة، كالعادة، أو حتى مرتين، بل ثلاث مرات. مرة للسقف، ومرة للجياع في أفريقيا، ولا أتذكر الآن ما هو الشيء الثالث. غادرتُ الكنيسة. شعرتُ بانزعاجٍ غريبٍ من ذلك، ومما زاد من انزعاجي، وصل الكاهن الذي أدار القداس إلى منزلنا في المساء التالي، دون دعوة. سعد والداي باختياره زيارتنا وإخراجه أفضل أواني الخزف للشاي والبسكويت. أصرا على أن أجلس أنا وأختي الصغيرة بهدوءٍ ونُحسن التصرف أمام ضيفنا المهم للغاية. سرعان ما اتضح أنه يطلب المال مرةً أخرى؛ من أجل ملايين الجائعين حول العالم! ها هو ذا يطلب من والديّ - اللذين لم يكونا ميسورَي الحال على الإطلاق - توفيره؛ والداي المجتهدان اللذان يكافحان لكسب قوت يومهما. بدا لي الأمر غريبًا. وصل هذا الكاهن بسيارة جديدة تمامًا، وكنتُ أعلم أنه وجميع الكهنة الآخرين لديهم مُدبرة منزل لرعايتهم؛ كانوا يعيشون حياةً مريحةً للغاية، لاحظتُ أنها شملت الشرب والتدخين وارتياد النوادي الأيرلندية كما يفعل غير الكهنة. كنتُ متأكدًا تمامًا من أن بعضهم لم يكن بريئًا تمامًا تجاه النساء كما يُفترض أن يكون؛ كنتُ أعرف واحدًا على الأقل يُقيم علاقة غرامية. مع والدة أحد أصدقائي المتزوجة، ولم يبد لي ذلك قط مناسبًا. لو كانوا سيتصرفون كمبعوثين لله، لرأيت أنه كان عليهم أن يعيشوا حياة نقية وبسيطة - كالتي أوهمونا بها في الكتاب المقدس، والتي كثر الحديث عنها. كان من المتوقع منا أن نتخلى عن جميع رذائلنا، وأن نرضي الرب، حتى التفكير في الكلمات السيئة؛ ناهيك عن قولها، وهي حقيقة غرست فيّ أثناء حضوري اعترافاتي الأسبوعية.لذا افترضت أن مسؤوليتهم في أن يكونوا مواطنين صالحين، وأن يلتزموا بالوصايا العشر، كان ينبغي أن تكون أكبر من مسؤوليتنا. أليس من المفترض أن يكونوا قدوة حسنة لنا؟ الآن، لا تفهمني خطأ؛ فأنا أعلم أنه لا بد من وجود بعض الكهنة الصالحين والقديسين هناك الذين يقومون بأعمال عظيمة - ولكن ليس أولئك الذين قابلتهم في ذلك الوقت! لقد حير ذهني

الصغير، وفي تلك اللحظة أصبح شيء ما واضحًا جدًا بالنسبة لي. وبينما فتحت فمي وقلت "أبي" بنبرة استفهام، رأيت والديّ يحبسان أنفاسهما، ويصليان أن أكون هذه المرة جيدًا وأجعلهما فخورين. لم يحدث ذلك. مقدمة "أبي"، قلت مبتسمًا بلطف، "ألا يمتلك الفاتيكان مجموعة ضخمة من الأعمال الفنية المذهلة؟" أومأ برأسه بفخر وقال، "نعم يا بني، هذا صحيح؛ يضم الفاتيكان واحدة من أكثر مجموعات الأعمال الفنية إثارة للإعجاب في العالم". لماذا لا يبيع الفاتيكان بعضًا من لوحاته الثمينة؟ بهذه الطريقة، سيتوقفون عن اقتناء كميات هائلة من اللوحات في القداس، وسيتمكنون من إطعام الملايين الجائعين حول العالم. في صغري، بدت الفكرة منطقية تمامًا بالنسبة لي، ولا تزال كذلك إلى حد ما؛ لكن الكاهن لم يكن كذلك، فقد نهض بوجهه الأحمر، وأعلن بصوت عالٍ أنني لا بد أن أكون شيوعية. عندما تجرأت على مخالفته، ثار غضبه تمامًا ولفّ يديه حول عنقي. اضطر والدي إلى سحبه مني، وطُردت من الغرفة مُخزيةً لأني أزعجته. حقًا! وتساءلوا عن سبب تمردي. وبما أنني أدركت أنني لن أجد لنفسي مرشدًا روحيًا، أو معلمًا روحيًا، أو شخصًا يستطيع الإجابة على أسئلتي المتزايدة بسرعة بشكل مُرضٍ، كان عليّ أن أكتفي بكتبي. لحسن الحظ، كنتُ أحب القراءة، وكنتُ أقرأ باستمرار الكتب - ليس فقط عن الدين، بل عن الجمعيات السرية، والشامانية، وقوة العقل، وكل ما هو باطني. أعترف أنني خلال رحلتي، انشغلتُ أحيانًا عن مساري الروحي، واضطررتُ للتخلي عن فكرة التنوير لفترة. في مراهقتي في السبعينيات والثمانينيات، عندما كان العصر الرومانسي الجديد في ذروته، قررتُ أن العمل كخبير شعر ومكياج سيكون إحدى طرق مساعدة الناس على الشعور براحة أكبر تجاه أنفسهم. ما اكتشفته هو أنني أستطيع تحسين مظهرهم الخارجي بمهاراتي التقنية، وهو أمر رائع ومجزٍ للغاية، لكن الاكتشاف الحقيقي بالنسبة لي كان أنه بالاستماع إلى الناس، والاهتمام الصادق بهم وبحياتهم، يشعرون براحة أكبر في داخلهم. لقد أحببتُ هذا كثيرًا. بعد سنوات طويلة في عالم الفن والمشاهير، دفعتني سلسلة من الأحداث غير العادية (أحدها تجربة الاقتراب من الموت) إلى

التغيير. وليس هناك حقًا ما هو أكثر ملاءمة لإعادة حياتك إلى المسار الصحيح من مواجهة فناءك وجهاً لوجه. | قررت أنني قد أرغب في أن أصبح معالجًا في يوم من الأيام، ولذا اعتقدت أنه قد يكون من الجيد أن أحصل على بعض العلاج بنفسي. قضيت عدة سنوات أعمل مع امرأة تمارس التوليف النفسي، وهو نوع من العلاج النفسي الروحي. تمكنت من رؤية بنفسي كيف يمكن تحسين الحياة من خلال عملية "استكشاف الذات". لقد تعلمت الكثير عن نفسي في ذلك الوقت؛ لقد تعلمت عن الآثار التي كان لماضي 13 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية عليّ، وتعلمت المزيد عن من كنت ومن أردت حقًا أن أكون. اكتسبت الثقة التي أحتاجها للخروج من حياتي القديمة والمألوفة و"المريحة" نسبيًا، والتي تركتني أشعر بعدم الرضا بشكل متزايد والتأكد من أنه يجب أن يكون هناك شيء "أكثر". لقد سئمت من القراءة عن مغامرات الآخرين في العالم الروحي وقررت أنه قد حان الوقت لتجربتها بشكل مباشر؛ كان المتشكك بداخلي يبحث عن دليل على أن ما قرأته على مر السنين كان حقيقيًا. انضممتُ إلى كلية الدراسات النفسية، وجرّبتُ تقريبًا كل دورة يُمكنك التفكير فيها، مُختبرًا ما إذا كانت القدرات النفسية حقيقية، وما إذا كان بإمكانك التواصل مع الموتى. تعلّمتُ أنها كذلك، وأنك قادرٌ على ذلك. كنتُ محظوظًا جدًا، وعملتُ مع مُعلّمين رائعين، وخضتُ تجارب رائعة ومُغيّرة. لحظاتٌ مُذهلةٌ أعتقد أنها يجب أن تكون جزءًا من حياة كل شخص - حيث تُصيبك الحقيقة فجأةً ولا مجال للتراجع. لم أستطع العودة، لكنني لم أكن متأكدًا إلى أين أذهب، لذا في أحد الأيام، حزمتُ حقيبتي وذهبتُ إلى دهب، وجلستُ على الشاطئ وحدي، لمدة أسبوع. وبينما كنتُ هناك، أُفكّر في حياتي، قمتُ بتمرينٍ أُشاركه الآن مع العديد من عملائي. تخيّلتُ نفسي أطفو حتى نهاية حياتي، وفكّرتُ فيما سأندم على عدم فعله، أو فيما سأندم على عدم فعله أكثر.
كانت هناك أشياء كثيرة على قائمة أمنياتي، وما زلت أعمل على بعضها، لكن أهمها بلا منازع هو رغبة الطفولة في مساعدة الناس: مساعدتهم على أن يكونوا أكثر لطفًا مع أنفسهم ومع بعضهم البعض، ومساعدتهم على فهم ذواتهم وسبب وجودهم

هنا. أردتُ حقًا أن أشارك الناس بعضًا من الأشياء الرائعة التي تعلمتها، وأهمها أنهم أقوى مما يتصورون، وأن نظرتهم للعالم، ومعتقداتهم، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياتهم. في تلك المرحلة، لم أكن أعرف كيف سأحقق ذلك؛ لم يكن أي مما تعلمته حتى الآن مُرضيًا، لذلك نظرت إلى قائمتي لأرى ما وضعته فيها أيضًا. منذ طفولتي، لطالما رغبت في التمثيل؛ كانت لدي أحلام متكررة بالوقوف على خشبة المسرح، وقضيت وقتًا طويلًا في عروض مختلفة من نوع ما في المدرسة. أدركت أن التمثيل هو إحدى طرق توصيل الرسائل إلى الناس، لذلك عندما عدت، قمت بالتسجيل في City Lit في كوفنت جاردن لدورة تمثيل لمدة عامين. لقد كانت فترة رائعة في حياتي، وتعلمت الكثير عن الناس وكيفية ارتباطهم بالعالم. ومع ذلك، فإن وقتي في فصول الدراما الخاصة بي ورحلاتي اللاحقة على المسرح، وفي عالم السينما والتلفزيون، علمني أنني لا أريد أن أتظاهر بأنني شخص آخر - لم أكن أريد مجرد لعب دور أو التحدث بكلمات شخص آخر. خاصة وأن معظم ما كان يُعتبر ترفيهًا، يميل إلى التركيز على العنف غير المبرر وتعامل الناس بشكل غير سار مع بعضهم البعض؛ لقد تشاجرت مع أحد الوكلاء بشدة عندما أخبرتها أنني لن أظهر أبدًا في Eastenders؛ لم تستطع أن ترى سبب وجود مشكلة لدي مع ذلك. حاولت أن أشرح أنه كان سلبيًا ومليئًا بالأشخاص الذين يسيئون إلى بعضهم البعض وأنني لن أشاهده، وبالتأكيد لن أكون فيه؛ لكن كل ما رأته هو أن الأجر جيد والوظيفة سهلة نسبيًا. شعرتُ بإحباط شديد من الأمر برمته. أردتُ إلهام الناس، وتحفيزهم على تغيير حياتهم واستعادة قوتهم الشخصية، لكن لم يكن هناك الكثير من هذا النوع من العمل. الشيء الوحيد الذي أحببته في التمثيل هو الوقوف على المسرح، أحببتُ التفاعل مع الناس، وأعتقد أن هذا هو المكان الذي بُذرت فيه بذور رغبتي في التدريس. لم أكن متأكدًا مما سأُدرّسه أو من سيرغب في الاستماع. لم يكن عليّ القلق، فقد سار كل شيء على ما يُرام كما كان مُتوقعًا. حضرتُ دورةً في مهارات العرض، وهناك التقيتُ بستيوارت بيرس، الذي يُدير الآن "كيمياء الصوت"، أثناء استراحة؛ أخبرني أنه يستطيع رؤية حياتي

الماضية وأن لديّ العديد منها؛ أثار ذلك فضولي. حجزتُ موعدًا لرؤيته، فأدخلني في حالة من التنويم المغناطيسي، وبينما كنتُ هناك، رأيتُ نفسي في اليونان القديمة، وفي روما، وفي ما يشبه أتلانتس. كان الأمر مذهلاً، وقررتُ أنني بحاجة لمعرفة المزيد؛ خاصةً لأكتشف ما كنتُ مقدراً لي أن أفعله في حياتي. أتذكره بوضوح، في ذلك الوقت، وهو يخبرني أن الإجابة كانت أمام عينيّ مباشرةً!!! وكم كان مُحقاً، للأسف، استغرق الأمر بضع سنوات أخرى قبل أن أُدرك مدى دقة كلماته. قضيتُ أياماً أتأمل وأسأل عقلي الأعلى أن يُريني شيئاً يُساعدني على الوصول إلى الوضوح الذي أحتاجه؛ ولم أُصب بخيبة أمل. وبينما كنتُ أتأمل، مررتُ بتجربة مذهلة للغاية. | استفدتُ من حياةٍ في حضارةٍ جميلةٍ وقديمةٍ جداً. بدا لي أنني كنتُ في أتلانتس القديمة؛ كانت جميلةً وشعرتُ بسكينةٍ شديدة. في تجسيدي "الأطلنطي"، كنتُ مُعلماً، استخدم التخاطر للتواصل. كنتُ مُطلعاً على معرفةٍ بالبلّورات والطاقة التي يُمكن أن تُساعد في تثقيف البشرية، | وكُلِّفتُ بتعليمهم كيفية استخدام هذه البلورات وهذه الطاقة لخلق أسلوب حياةٍ أفضل. ومع ذلك، كان هناك صراعٌ بين قادة ذلك الوقت. تمحور الصراع حول المعرفة التي يجب نقلها. فالكثير منها في وقت قصير جدًا سيدمر البشرية نفسها حتمًا، والقليل منها قد لا يتطور أبدًا. كان التركيز منصبًا على كيفية تقديم هذه المعرفة على أفضل وجه وما يلزم لضمان مستقبل آمن للبشرية. بينما أتذكر تلك التجربة، لا يسعني إلا الشعور بالمقارنات مع تجاربنا على الكوكب الآن، هذه المرة ليست طاقة بلورية بل طاقة نووية؛ ونحن نعلم ما حدث للأطلنطيين! أعتقد أن هذا أحد أسباب وجود الكثير من الأرواح المتطورة هنا في هذا الوقت؛ لضمان استيقاظ سكان كوكب الأرض وعدم السماح بارتكاب نفس الأخطاء مرة أخرى. 15 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية على أي حال، بمجرد أن قررت أنني أريد التركيز على إلهام الناس وتحفيزهم على تغيير حياتهم للأفضل؛ ليكونوا أكثر إيجابية وتفاؤلًا، كان عليّ فقط أن أعرف كيف. شعرت بالانجذاب لتعلم الاستشارة، لذا سجلت في دورة، ولكن بعد فترة وجيزة، لم أشعر أنها مناسبة، فتركتها. بدأتُ دورةً في

تدريب الحياة، لكنها لم تُجدِ نفعًا معي أيضًا. في النهاية، بدأتُ أشعر باليأس، فطلبتُ من الكون أن يُعطيني إشارة. وحصلتُ على أكثر من إشارة. على مدار ثلاثة أسابيع، كان كل ما قرأتُه، وتقريبًا كل من تحدثتُ معه، يُشير إلى البرمجة اللغوية العصبية. في النهاية، قررتُ أنه لا خيار أمامي سوى التعمق فيها. لم أكن أعلم أنها ستكون طريقي إلى التنويم المغناطيسي. في المرة الأولى التي أدخلتُ فيها شخصًا في حالة غيبوبة خلال دورة مُمارسي البرمجة اللغوية العصبية، شعرتُ كما لو أنها تجربةٌ عشتها طوال حياتي، لقد كانت سهلةً جدًا بالنسبة لي، وكانت النتائج مُذهلة. أحببتُها، وشعرتُ حقًا أن الناس هناك يتحدثون نفس لغتي؛ أرادوا هم أيضًا التأكد من أن يكون الناس أكثر لطفًا ولطفًا مع أنفسهم ومع بعضهم البعض. شعرتُ وكأنني عدت إلى المنزل. بعد انتهاء تدريبي، دُعيتُ للعودة للعمل كمساعد في جميع دورات البرمجة اللغوية العصبية المختلفة، وقضيتُ سنواتٍ عديدة مع بول ماكينا وريتشارد باندلر، المُشارك في تأسيس البرمجة اللغوية العصبية. استُلهمت العديد من تمارين هذا الكتاب من العمل المذهل الذي يقومون به. منذ ذلك الحين، رغبتُ في تعلم أكبر قدر ممكن عن التنويم المغناطيسي، لأنه بدا لي، بطريقة ما، مرتبطًا بجميع دراساتي السابقة، وخاصةً عمل التأمل الذي كان يقوم به "ج". في حالة التنويم المغناطيسي، يمكن للناس الوصول إلى مستويات أعلى من الوعي وإيجاد الإجابات التي يحتاجونها لحل مشاكلهم. درستُ التنويم المغناطيسي السريري لمدة ثلاث سنوات تقريبًا مع أورسولا جيمس في المركز الطبي الملكي، وبعد انتهاء تدريبي أصبحت مرشدتي. بعد أن اكتسبتُ خبرة كافية وطوّرتُ ممارسة ناجحة، دعتني لتدريس التنويم المغناطيسي لطلاب الطب والقابلات وأطباء الأسنان في جميع أنحاء البلاد؛ في جامعات مختلفة، بما في ذلك أكسفورد وكامبريدج. استمتعتُ كثيرًا بفرصة كشف غموض التنويم المغناطيسي وإثبات للعاملين في المجال الطبي أن له مكانًا حقيقيًا. كانت استجابة الطلاب دائمًا مذهلة، حيث انبهر الكثير منهم بالنتائج التي حققوها لأنفسهم، بالإضافة إلى التحسينات التي لاحظوها على الآخرين الذين جربوه. تعلم

الطلاب كيفية تخفيف التوتر لديهم، والمراجعة بشكل أكثر فعالية، ونتيجة لذلك، كان أداؤهم في امتحاناتهم أفضل بكثير مما كانوا عليه في السابق. لقد أصبحت مشهورًا جدًا لدى الطلاب، إن لم يكن لدى أعضاء هيئة التدريس في الكليات، الذين كانوا قلقين من أن تكون تعاليمي "مجنونة" بعض الشيء. كان من الرائع أن تتاح لي الفرصة لمساعدة الطلاب بهذه الطريقة ومعرفة أن الأجيال القادمة من الأطباء ستكون على دراية بقوة العقل والصلة التي لا يمكن إنكارها بين العقل والجسد. 16
مقدمة على الرغم من أنه لم يكن جزءًا كبيرًا من تدريبي على التنويم المغناطيسي السريري، إلا أن اهتمامي بالباطنية كان لا يزال موجودًا وأردت أن أكون قادرًا على استكشاف الحياة الماضية مع عملائي. بدأت في قراءة كل ما يمكنني عن الانحدار إلى الحياة الماضية وتدربت على أي شخص يسمح لي بذلك. كانت النتائج رائعة لكنني كنت أدرك أنه لا يزال لدي بعض الشكوك، وبعض المخاوف، حول ما إذا كان العمل الأكثر باطنية مناسبًا لي. كان الأمر غريبًا لأنني تمكنت حقًا من رؤية الفوائد الهائلة التي حصل عليها الناس من القيام بهذا العمل وأبلغ العديد من الأشخاص الذين عملت معهم عن تحولات هائلة في حياتهم. لذلك كنت فضوليًا حقًا لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء من الماضي يعيقني؛ يمنعني من أن أكون قادرًا حقًا على مساعدة الناس وهو ما بدا أنه هدف حياتي. طلبت من أحد الزملاء مساعدتي ووجدت نفسي أعود إلى حياة كنت أحرق فيها على المحك لكوني ساحرة. شيء كنت ألقي الكثير من النكات عنه طوال حياتي؛ على الرغم من أنه لم يكن مضحكًا تمامًا عندما عدت إلى هناك وعشته مرة أخرى. بدأ كل شيء معي أثناء عملية التنويم المغناطيسي. قيل لي أن أسترخي جميع عضلات جسدي؛ شعرت وكأنني أثقل وأثقل. في الواقع في نقاط معينة لم أستطع حتى الشعور بجسدي؛ كان الأمر كما لو كنت قد طفت بعيدًا. لقد كان شعورًا رائعًا ومريحًا. شعرت بأمان شديد وقادرًا على اتباع التعليمات. طُلب مني أن أتخيل نفسي أمام باب قديم جدًا؛ بابٌ كان من المفترض أن يكون مدخلاً إلى حياتي الماضية. قيل لي إنني سأجد حياةً ذات صلةٍ بهذا الموضوع،

وبينما كنتُ أقف أمام الباب، شعرتُ بوضوحٍ بأن شيئًا مهمًا ينتظرني في الجهة الأخرى. كنتُ مُحقًا. عندما فتحتُ الباب، وجدتُ نفسي في مشهدٍ غريبٍ ومُقلقٍ إلى حدٍّ ما؛ كنتُ مُقيدًا إلى عمودٍ مُشتعل، ورأيتُ، على ما يبدو، قرويين من العصور الوسطى يراقبونني وأنا أحترق. كان بعضهم يراقبني بخوفٍ وكراهيةٍ في عيونهم، بينما كان آخرون ينظرون إليّ بشفقة. مع ذلك، كنتُ أُدرك شعورًا عميقًا بالحزن، ولم أشعر بأيِّ شرٍّ أو سحرٍ - بدا لي أن شيئًا ما في هذا ليس صحيحًا. وبينما كان الجسدُ يهلك، تخيلتُ أنني أطفو خارجًا منه. حينها، استطعتُ أن أُراقب الحياة من منظورٍ أعلى، وأن أرى ما كان يحدث بالفعل. وبينما كنتُ أطفو فوق المشهد، أدركتُ أنني لستُ ساحرةً على الإطلاق. كنتُ مُعالجةً. كنتُ أمتلك موهبةَ الشفاء اليدوي، وكنتُ حكيمةً في أساليبِ الأعشاب والولادة. كانت والدتي تمتلك هذه الموهبة أيضًا؛ فقد توارثتها أجيال عديدة. رأيت أننا نعيش على أطراف هذه القرية ولم نكن مقبولين كجزء من المجتمع. لقد تم التسامح معنا لأننا نمتلك مهارات الولادة ويمكننا مساعدة المرضى والمحتضرين. لذلك بقينا على أطراف القرية؛ غير خائفين تمامًا وغير مقبولين تمامًا أيضًا. عندما كنت فتاة صغيرة كنت في حيرة من أمري بشأن سبب عدم تمكني من الذهاب إلى القرية 17 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية واللعب كما يفعل جميع الأطفال الآخرين، لم أستطع فهم سبب نظرات الناس إلينا بريبة؛ وعدم إجراء اتصالٍ بصري كامل أبدًا. شعرت بوحدة شديدة وإحباط لكوني منفصلًا بهذه الطريقة ولكن في النهاية اعتدت على الشعور بأنني منبوذة. حذرتني والدتي، في الحياة الماضية، من توخي الحذر، وقالت لي إننا محظوظون بوجود منزل بالقرب من القرية ويجب ألا نفعل أي شيء يلفت الانتباه إلينا أو يزعج الآخرين. لم يكن لدي خيار سوى اللعب وفقًا لقواعدهم. في أحد الأيام، استُدعينا إلى القرية لرعاية امرأة حامل. عندما وصلنا، كانت في ألمٍ شديدٍ وضيق. أخبرتنا والدتي أن الوقت قد فات، وأنه لا يوجد ما يمكننا فعله لإنقاذ الطفل. عرضت البقاء مع المرأة ومساعدتها في تخفيف ألم فقدانها، لكنها قالت إنها لا تستطيع فعل المزيد.بادرتُ فورًا؛ كنتُ واثقًا

من قدرتي على المساعدة، وأن موهبتي في الشفاء ستنقذ طفل هذه المرأة. كنتُ متلهفًا للمساعدة وإثبات مهاراتي، فأرسلتُ لها كل ما استطعتُ من طاقة شفاء. صرخت أمي طالبةً مني التوقف، لكن الأوان كان قد فات. استرخَت المرأة وابتسمت لي بامتنان مع هدوء ألمها. كنتُ أعلم أنها ستكون بخير وأن طفلها سيعيش، لكن من المؤسف جدًا بالنسبة لي أن طفلها قد عاش. الحقيقة أنها كانت قد أنجبت طفلين، وليس طفلًا واحدًا. وجزء من المعلومات التي لم تكن متاحة لي في مساعيي لإنقاذها هو أن الأمر لم يكن مجرد توأم؛ بل كان الطفلان ملتصقين. كانا توأمين سياميين! على مر التاريخ، أحدث التوأمان السياميان ضجة كبيرة. في العصور الوسطى، كانا يُعتبران علامة أكيدة على التواطؤ مع الشيطان. لم يكن يُعتبر الطفل ذو الرأسين فألًا حسنًا. وغني عن القول، كان يُحمّل المسؤولية. كان يُعتقد أن أساليبي السحرية المزعومة قد لعنت أمي وطفلي؛ فقُدْتُ لأُحرق. لم يكن هناك ما يمكن فعله؛ كانت هذه هي طبيعة العصر، وكان عليّ تقبّلها. وهكذا كان الأمر؛ دليل على أنني أُحرقت حتى الموت لمحاولتي مساعدة شخص ما بمهاراتي العلاجية. في نهاية الجلسة، خُضتُ عملية شفاء رمزية، ودُهشتُ لاكتشافي أن أمي في تلك الحياة هي أمي أيضًا في هذه الحياة. حاولت حمايتي آنذاك، ثم عادت لفعل ذلك مجددًا في هذه اللحظة. في هذه الحياة، لطالما كانت تحميني بشدة، وكانت تقلق كثيرًا بشأن ما كنتُ أهتم به، وكانت تتمنى دائمًا أن أكون أكثر "طبيعية" مثل معظم صديقاتي. تُخبرني بمدى شعورها بالذنب عندما تفكر في كم كانت تشكو من شكلي وطريقة لباسي تحديدًا؛ وخاصةً في فترة ارتدائي الأسود القوطي. كنتُ مُصرّاً على رغبتي في أن أكون مختلفاً عن الآخرين، وأصرّت هي على أن أحاول التأقلم أكثر؛ لكن هذا لم يكن ليحدث أبداً. لحسن الحظ، هي فخورة بي الآن وبالعمل الذي أقوم به. كانت الجلسة رائعة، إذ سمحت لي بالتحرر من كل المشاعر السلبية المرتبطة بفكرة القيام بأعمال الشفاء. شعرتُ وكأن حملاً ثقيلاً قد رُفع عني، وكأن شعوراً عميق الجذور بالخوف قد زال. كنتُ ممتناً حقاً لهذا التحرر، وشعرتُ أن شيئاً ما قد تغير. كان ذلك بمثابة

بداية رحلة جديدة؛ رحلة أستطيع فيها مساعدة الآخرين على تغيير نفس القيود التي كانت تُعيقهم. كان ذلك منذ سنوات عديدة، ومنذ ذلك الحين، خضتُ العديد من المغامرات في حياتي السابقة؛ وليس من المُستغرب أنني كنتُ في كثير من حياتي مُعالجاً أو مُعلماً، من نوع ما. ساعدتني جميع الحيوات السابقة التي استكشفتها على فهم المزيد عن هويتي الحقيقية وما جئتُ إلى هنا من أجله. بفضل هذا العمل، تمكنتُ من التخلص من العديد من العراقيل التي كانت تمنعني من تحقيق النجاح في حياتي، مع أنني ما زلتُ، بالطبع، في طور التطور؛ فهناك دائمًا اختبارات وتحديات يجب التغلب عليها، وأنا اليوم أتقبلها جميعًا. لا أعلم كم من حياة عشتها، أو كم سأتعلم منها، لكنني أعلم أنني سأواصل الاستكشاف والبحث عن المعلومات التي دفنها عقلي الباطن ككنزٍ لم يُكتشف. ومثل كثيرين ممن يسلكون دربًا روحيًا، كنتُ دائمًا باحثًا عن الحكمة والمعرفة، وتدريبي في تطور مستمر، ولا أشك في أنني سأستمر في التعلم حتى آخر حياتي. انضممتُ إلى أكاديمية الانحدار في دورست قبل عدة سنوات، وحصلتُ الآن على دبلوم في العلاج بالانحدار والحياة بين الأرواح. هناك، تعرفتُ على عالم العلاج بتحرير الروح، وأصبح هذا منذ ذلك الحين جانبًا بالغ الأهمية في عملي. سأظل ممتنًا للأبد للمعلمين الرائعين هناك، آندي وهيزل، على كل ما شاركاني إياه. وبالطبع ستستمر مغامراتي واكتسابي للمعرفة ويبدو أنني كنت مقدرًا دائمًا لمشاركة المعرفة بطريقة أو بأخرى. ولن يكون من قبيل الصدفة أنني في طفولتي هذه المرة، قبلت حجر بلارني مرتين. بالنسبة لأولئك منكم الذين لم يسمعوا به من قبل، فهو حجر مبني في جانب قلعة قديمة خارج مدينة كورك في جنوب أيرلندا. ويقال أنه عند تقبيله تحصل على هدية الثرثرة، والتي تترجم إلى القدرة على التحدث بأرجل الحمار الخلفية! لقد خدمتني هذه الهدية جيدًا وأخيرًا يُسمع صوتي؛ من قِبل طلابي في الطب والقابلات؛ وعملائي من القطاعين الخاص والعام؛ ومشاركي ورش العمل الخاصة بي؛ والأشخاص الذين يأتون إلى الخلوات معي ومعك، أيها القارئ، الذي سأشارك معه كل من المهارات السريرية والعمليات الأكثر غموضًا. لقد تمكنت من

الحفاظ على الشعور بالتوازن في حياتي بقدم واحدة في عالم العلاج بالتنويم المغناطيسي السريري؛ حيث أحافظ على وجهة نظر علمية أكثر للعمل الذي أقوم به والقدم الأخرى راسخة بقوة في عالم الباطنية؛ حيث أتمكن من السفر عبر الزمان والمكان ومساعدة عملائي على الاستمتاع بالفوائد التي يمكن أن يجلبها علاج الحرية الداخلية. أشعر أنه من القيم بالنسبة لي أن يكون لدي هذا التقاطع حيث أنظر إلى كل ما أفعله بمنظور متفتح الذهن. 19 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية تم تصميم هذا الكتاب لمساعدتك على فهم مدى قوة استكشاف الحياة الماضية وإظهار لك كيفية الوصول إلى قصص الحياة الماضية لنفسك. ستكتشف كيف يمكن حل الأعمال غير المكتملة والكارما غير المحلولة، وكيف من الممكن الشفاء والتخلص من السلبية المخزنة في الجزء الخلفي من عقلك وستجد قصصًا عن التعلم الإيجابي والإنجاز. أعظم أمنياتي هي أن تستخدم هذه الأدوات لتحرير نفسك من أي شيء كان له تأثير سلبي عليك وعلى أفكارك وأفعالك. أروع ما في تصفية الذهن بهذه الطريقة هو أنه بمجرد تطهيرك من السلبية، لن يمنعك شيء من إعادة الاتصال بجميع مواردك الداخلية، وقوتك الشخصية، وإحساسك بالحرية الداخلية. بمجرد أن تجد الحرية الداخلية الحقيقية، ستكون أفضل حياة لك في انتظارك. لقد أحدث العديد من عملائي تغييرات جذرية في حياتهم. إن معرفتهم بذواتهم والتحديات التي واجهوها منحتهم رؤية مختلفة تمامًا عن أسباب تصرفاتهم، ودوافعهم، وما يمكنهم فعله لتحسين حياتهم. لتغيير حياتهم، كان عليهم أولاً تحديد المعتقدات التي كانت تعيقهم؛ لأن المعتقدات التي تحملها عن نفسك - عما تستحقه وما أنت قادر عليه - هي التي تحدد مسار حياتك. إذا كنت، لأي سبب من الأسباب، سواء من حياتك الماضية أو الحالية، تشكك في ذاتك، أو تشعر بعدم الجدارة، فلن تؤمن بأنك تستحق أن تحدث أشياء عظيمة في حياتك. وإذا لم تؤمن بأنك تستحقها، فسيصبح من شبه المستحيل أن تأتي إليك. لن تحقق إلا ما تعتقد أنك قادر عليه، أو تؤمن به، لا أكثر. العديد من الشكوك التي تراودك حول نفسك وما تستحقه حقًا، أو ما أنت قادر عليه، يمكن أن يكون لها

تأثير عميق على تفكيرك وحياتك. قد يكون بعضها من طفولتك، أو قد يكون نابعًا من عائلتك أو أصدقائك أو أقرانك؛ وقد يكون بعضها نابعًا من علاقاتك أو زملاء العمل، وقد يكون بعضها نابعًا من أسلافك، وقد يكون بعضها من حياتك الماضية. وبينما من المؤكد أن هذه الشكوك والمعتقدات السلبية يمكن أن تؤثر عليك وعلى الحياة التي تعيشها، وستؤثر عليها بالتأكيد؛ فإن الشخص الوحيد المسؤول عن الحياة التي تعيشها الآن هو أنت. قال هنري فورد ذات مرة: "سواء كنت تعتقد أنك تستطيع أو كنت تعتقد أنك لا تستطيع؛ فأنت على حق في كلتا الحالتين". إن التعامل مع هذه الشكوك، وأي تفكير غير مفيد كنت منخرطًا فيه، هو الخطوة الأولى نحو الحرية الداخلية والطريق الصحيح لتحقيق الإتقان الشخصي. ستجد في هذا الكتاب جميع الخطوات التي تحتاجها لإرشادك إلى كيفية تحقيق ذلك. سمعتُ ذات مرة قصةً رائعة عن رجلٍ عاش حياةً سعيدةً وناجحةً إلى حدٍّ معقول، ثم مات وصعد إلى السماء. وهناك، أخذته الملائكة لمراجعة حياته. أخذته الملائكة إلى غرف عرضٍ عديدة، بعضها يحتوي على شاشة كبيرة ليشاهد عليها مشاهدَ مهمةً من حياته، ويستعرض عواقب أفعاله وسلوكياته. وبعضها الآخر يحتوي على شاشاتٍ صغيرةٍ تعرض آثار أفعاله على المقربين منه. وبعضها الآخر يحتوي على مقتطفاتٍ من مشاهد لأشخاصٍ أثّر عليهم دون قصد، سواءً أكانوا أشخاصًا أسدى إليهم معروفًا خاصًا، أو مظلمةً أو أذىً أثّر على مجرى حياتهم أو مشاعرهم تجاه أنفسهم. كان قادرًا على رؤية كل هذا دون إصدار أحكامٍ عليه من أي شخصٍ آخر سوى نفسه، وشعر بحزنٍ شديدٍ عندما أدرك مدى الفارق الذي كان بإمكانه إحداثه، غالبًا بوسائل بسيطةٍ جدًا. في نهاية المراجعة، أخبره الملائكة أنهم سيأخذونه إلى المكان الذي سينتظره فيه جميع أحبائه، فشعر بسعادة غامرة. لكن ما إن همّوا بالمغادرة حتى لاحظ بابًا آخر عليه اسمه. سأل الملائكة عما تحتويه هذه الغرفة، لكنهم هزّوا رؤوسهم قائلين إنه لا يرغب برؤية ما بداخلها. أثار فضوله، فأكد للملائكة أنه يريد حقًا معرفة ما تحتويه هذه الغرفة. بتردد واضح، أخرج أحد الملائكة مفتاحًا. حاول الملاك أخيرًا إقناع الرجل بأنه لا داعي للنظر إلى الغرفة،

لكن الرجل أصرّ. عندما فُتح الباب، انبهر الرجل بالثروات والكنوز الكامنة خلفه. كانت في الداخل صور لمنازل خلابة تفوق خياله، وفنون رائعة، ومجوهرات، وأشياء في غاية الجمال. كانت هناك صور على الشاشات لرحلات ومغامرات مذهلة حول العالم، ومشاريع غيّرت حياة كل من شارك فيها، وأدخلت السرور على قلوبهم. كانت هناك صورٌ للحظاتٍ من الحبّ والحنان والشغف، ولحظاتٍ من الفرح والضحك. حزن الرجل وارتبك، متسائلاً عن سبب منع الملائكة له من رؤية كل هذه الكنوز الرائعة في الغرفة، وسأله إن لم يكن صالحًا بما يكفي أو مستحقًا بما يكفي في حياته للاستمتاع بها. لكن الملائكة التفتوا إليه بحزنٍ وأخبروه أن هذا ليس عقابًا. قالوا إن هذه الغرفة أرته كل ما كان متاحًا له خلال حياته على الأرض، فقد وُهِبَت لمتعته ومتعته، وكل ما كان عليه فعله هو الاعتراف بأنه يستحقها، والإيمان بأنه يستحقها، وأنها ستكون له. للأسف، لم يُصدّق قط، وهو على الأرض، أنه يستحق كل هذه الخيرات، ولذلك ظلت الأبواب مغلقة بإحكام، والكنوز في داخله موصدة. غادر ورأسه منحني، حزينًا على ضياع مثل هذه الفرص الرائعة في تلك الحياة لمجرد عدم إيمانه بنفسه وبما يستحقه. عندما اقتيد بعيدًا، تعهد بأنه سيعود في حياة أخرى ويكرس حياته لمساعدة الناس على اكتشاف كنزهم 21

HEALING WITH PAST LIFE THERAPY، والعثور على المعتقدات الإيجابية عن أنفسهم التي يحتاجونها لتحقيق النجاح والسماح لهم بالاعتراف، والأهم من ذلك، بقيمتهم الذاتية، لأنه بدون هذا لن يتمكنوا أبدًا من تحقيق أحلامهم وعيش الحياة الوفيرة الرائعة التي كانت تنتظرهم. حلمي الأعظم هو أن يكون هذا الكتاب حافزًا لنجاحك. كل ما هو مطلوب منك في هذه الرحلة هو حالة من الفضول والرغبة في معرفة المزيد عن هويتك الحقيقية. مع تطور المعلومات في الكتاب، ستدرك سبب أهمية التخلص من الفوضى غير المفيدة من الماضي، جسديًا وعقليًا. ستبدأ في فهم سبب وجوب التخطيط لمستقبلك بعناية شديدة؛ كن حذرًا جدًا فيما تتمنى وكيف تتمنى ذلك.... وتعلم سبب أهمية الاهتمام بالحاضر لأنه الوقت الوحيد الحقيقي. من أقوال البرمجة اللغوية العصبية المفضلة لديّ: "أفضل ما في

الماضي هو انتهاءه". أفضل ما في المستقبل هو أنه بين يديك. ما تفعله به متروك لك. هذا الكتاب يدور حولك حقًا. من كنت، ومن أنت الآن، ومن لديك القدرة على أن تكون. الخيار لك... ثنائي الأبعاد. دوروثي: "في مكان ما فوق قوس قزح". هل الحيوات الماضية حقيقية، وإذا كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟ على مر القرون، استمتع الناس بالقصص الخيالية والاستعارات والرسائل التي تحتويها الكتب والأفلام، ليس فقط للتسلية، بل كوسيلة لمساعدتهم على فهم حياتهم. حتى في أقدم العصور، كان الإنسان يستمتع بالتعلم من خلال القصص. كان الكتاب المقدس مليئًا بالأمثال، وفي تعاليم الزن، كانت هناك كوان تُمكّن الطلاب من رؤية الأشياء بعيون مختلفة، وكانت هناك العديد من الحكايات الصوفية التعليمية المصممة للتأثير مباشرةً على العقل اللاواعي. لطالما كانت فكرة البطل الذي يسعى وراء هدفه موجودة منذ فجر التاريخ، وقد استلهم هذا الكتاب من أحد أعظم الأمثلة على ذلك: ساحر أوز. لقد تفاعل الناس حول العالم مع حكاياته الخالدة عن المغامرة والتحدي، والتغلب على الشدائد، والعزم على تحقيق ما يصبو إليه القلب، والمآسي وخيبات الأمل، والإيمان والصداقة، بالإضافة إلى صوره النمطية للساحرات (الطيبات والأشرار) والسحرة. إنها تُشابه الحياة بطرق عديدة، وجميع لقاءاتها وتجاربها الغريبة والعجيبة. إذا تأملت حياتك... حتى الآن، سترى أن قصة حياتك تتكشف كفيلم أو كتاب، مع تنوع الفرص والتجارب والشخصيات التي تظهر وتختفي لمساعدتك على التعلم والنمو. ربما لم تكن تدرك دائمًا ما كنت تتعلمه في ذلك الوقت، وفقط عندما تأخذ وقتًا للراحة - لاستكشاف ما حدث لك بعمق - ستفهم بالضبط ما كان يحدث. ولكن ليس ما تتعلمه من هذه الحياة هو ما يمكن أن يكون مفيدًا فحسب؛ بل إن استكشاف تجارب حياتك الماضية يمكن أن يعلمك الكثير عن هويتك ولماذا أنت على ما أنت عليه الآن. كلما تعمقت في حياتك السابقة، سترى أن الأحداث والأشخاص الذين بدوا، للوهلة الأولى، ضدك، كانوا في الحقيقة موجودين لمصلحتك. ونتيجة لذلك، ستختبر، نحن، الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية، حالة من الفضول تجاه كل ما يحدث لك في

حياتك، وستتمكن من توليد حالة من الامتنان لكل شخص، ولكل شيء، تمر به في حياتك - بغض النظر عما يحدث. مقولتي المفضلة في الحياة هي: هذا: "الحياة تعطيك كل ما تحتاجه"؛ ولكن شعرت بالحاجة إلى إضافة هذا إليه: "قد لا تعلم أنك بحاجة إليه عندما تحصل عليه، ولكنه سيصبح واضحًا دائمًا لاحقًا". ينطبق هذا على جميع تجارب حياتك، سواءً كانت جيدة أو سيئة. أود أن أغتنم هذه الفرصة للإجابة على بعض الأسئلة التي تُطرح عليّ كثيرًا حول الحياة الماضية. هل الحياة الماضية حقيقية؟ يعتقد البعض أن ما يحدث في الحياة الماضية هو مجرد نتيجة لخيال واسع. يعتقدون أن العقل الباطن هو ببساطة بارع في خلق استعارات أو تشبيهات حية لتفسير ما يحدث في مواقف الحياة الحالية؛ وعادةً ما يكون هناك ارتباط حقيقي بالحياة الحالية. تتيح هذه التجارب للناس رؤية أحداث حياتهم من منظور منفصل، بحيث يمكنهم رؤية الغابة، لا الأشجار فقط. الآن، أعتقد أنه من المهم جدًا أن يكون للناس أفكارهم الخاصة؛ لطالما احترمت آراء الآخرين ووجهات نظرهم، وأعرف جيدًا معنى التشكك، فقد كنت كذلك لسنوات عديدة. لكن يمكنني القول بثقة تامة أنني لم أعد متشككًا؛ فالعمل الذي قمت به على مدى السنوات العشر الماضية أو نحو ذلك أقنعني بوجود الحياة الماضية وأن استكشافها يمكن أن يُحدث فرقًا حقيقيًا.لقد شهدتُ جميع أنواع التغييرات الإيجابية والشفاءات العميقة، والتي كان لها جميعها تأثيرٌ هائل على حياة الناس. عندما يختبر الناس تراجعًا في حياتهم الماضية، هل يستعيدون حقًا ذكريات حياتهم السابقة، وأرواحهم في جسدٍ مختلف، ويخوضون تجربةً مختلفة؟ الإجابة الأبسط هي نعم؛ يبدو أنهم كذلك. تكشف الاكتشافات الجديدة في مجال فيزياء الكم أن كل شيء في الكون يتكون من طاقة، مليارات من جزيئات الطاقة، كلٌّ منها تهتز بسرعاتٍ مختلفة. عندما تموت، يعود شكلك المادي، جسدك والطاقة التي يتكون منها، إلى بوتقة الكون، في انتظار إعادة تدويرها مرارًا وتكرارًا في شكلٍ مادي. الخلايا التي تُكوّن جسدك مجسمة، أي أن كل خليةٍ تحملُ معرفةً جينيةً بكل ما أنت عليه. لذا، من المنطقي أن جزءًا منك، وإن كان على مستوى خلوي عميق، كان

موجودًا في وقتٍ آخر، في شكلٍ مختلف. في حالة التنويم المغناطيسي، حيث نصل إلى عالم اللاوعي، أو عالم الاحتمالات اللانهائية كما يُعرف، من الممكن الوصول إلى هذه المعلومات ومعرفة من كنت بالضبط في يوم من الأيام. 24 هل الحياة الماضية حقيقية، وإذا كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟ هل من الممكن أن يكون الناس يروون فقط معلومات تم التقاطها على مر السنين من الكتب أو التلفزيون أو الأفلام؟ غالبًا ما يدّعي المحققون والمتشككون أن هذا هو الحال. يزعمون أن الناس يعيدون صياغة المعلومات التي تم تخزينها في بنوك ذاكرتهم، وهي معلومات خارجة عن استرجاع ذاكرتهم الواعية الحالية. المصطلح التقني لهذا هو cryptomnesia، والذي يحدث عندما تعود ذكرى منسية ولا يتعرف عليها الشخص، فيعتقد أنها شيء جديد. ومع ذلك، في معظم الحالات، لن يتم الإبلاغ عن القصص التي تُروى في جلسات الحياة الماضية في أي مكان لأن الأشخاص المعنيين ببساطة غير معروفين للغاية، أو غير مهمين، في مخطط التاريخ. على عكس الكثير من المعتقدات، لا يوجد الكثير ممن يستكشفون حياتهم الماضية في السياق الصحيح ويدّعون الشهرة أو الشهرة التاريخية. من تجربتي، من يكتشفون أنهم كانوا شخصيات مشهورة يكونون أكثر عرضة للحرج من ذلك، ويشعرون بالخوف من اختلاقهم للأمر؛ فهم لا يفعلون ذلك سعيًا للشهرة. يسعدني أن أخبركم أنه بعد كل سنوات عملي، لم يسبق لي أن قابلت شخصًا مثل كليوباترا أو نابليون، مع أنني قابلت شابًا اكتشف أنه كان عاشقًا عابرًا لمارلين مونرو في حياته الماضية. غادر بابتسامة عريضة على وجهه وذكريات جميلة جدًا تُؤنسه. جميع المخاوف التي كان يتردد عليها لرؤيتي، والتي شملت انعدام الثقة بالنفس والقلق بشأن قدرته على الحصول على حبيبة والاحتفاظ بها، قد زالت منذ زمن. هل من الممكن أن يكون المعالج النفسي هو من يوجه الناس أم أنه يريد فقط إرضائهم بتأليف قصة خيالية؟ تُستخدم هذه النظرية أيضًا على نطاق واسع كوسيلة لتشويه قصص الحياة الماضية، ومع ذلك، لن يستخدم المعالج الجيد أبدًا، في أي وقت، لغة إرشادية أو يكون مفرطًا في التوجيه. اللغة المستخدمة دائمًا واضحة ومنفتحة

وتتضمن أسئلة مثل "ماذا تمر؟" و"ماذا يحدث بعد ذلك؟"، مما لا يترك مجالًا للتخمين أو لغرس الأفكار. ما الذي يمكن استخدامه أيضًا لإثبات أن الحياة الماضية حقيقية؟ في بعض الأحيان، يتحدث الناس بطلاقة بلغة لا يعرفونها. هذا نادر ولكنه وارد الحدوث؛ المصطلح التقني لذلك هو xenoglossy، وهي ظاهرة يكون فيها الشخص قادرًا على التحدث بلغة لم يتعلمها بالوسائل الطبيعية (على سبيل المثال، شخص يتحدث الفرنسية بطلاقة، أثناء التنويم المغناطيسي، ولكنه لم يدرس الفرنسية أبدًا أو لم يكن لديه أي نوع من التعرض للغة الفرنسية). لا يقبل علماء النفس عمومًا بوجود هذا، ومع ذلك، وثّق الدكتور إيان ستيفنسون، أستاذ في قسم الطب النفسي بجامعة فرجينيا، والذي درس الحياة الماضية، العديد من الحالات التي اعتبرها حقيقية. عادت إحدى مرضاي إلى حياة في مصر القديمة وواجهت صعوبة كبيرة في التحدث معي بلغة مختلفة تمامًا. لستُ على دراية باللغة المصرية القديمة، لذا لا يمكنني الجزم بما إذا كانت كذلك، لكن لكنتها كانت أجشّة للغاية وكانت تكافح حقًا لإخراج الكلمات. ولكي أفهم ما كانت تقوله، طلبت منها ترجمة الكلمات إلى صيغة أسهل في التعبير عنها، وعندها استرخَت وعادت إلى صوتها الطبيعي. ثم أعطت صورة واضحة جدًا عن حياتها ككاهنة عليا تعمل في معبد، والموت العنيف الذي تلا ذلك على يد قبيلة معادية جاءت لسرقة الذهب والكنوز المقدسة الأخرى. من المثير للاهتمام أنها كانت تتجنب ارتداء الذهب في هذه الحياة، وكانت تكرهه بشدة، وهو ما لم يكن منطقيًا بالنسبة لها حتى تلك اللحظة. كانت لدى عميلة أخرى تلعثم في حياتها الماضية، واستمر طوال فترة تجربتها للحياة الماضية. وبمجرد انتهاء استكشاف الحياة، اختفت التلعثم. ما الدليل الآخر على أن الحياة الماضية حقيقية؟ العوامل الثلاثة الأقوى التي تدعم كون الحياة الماضية أكثر من مجرد خيالات، هي: أولًا، مستوى التفاصيل التي يقدمها الناس بمجرد دخولهم التجربة: الأسماء، والتواريخ، والأحداث المحددة، وأوصاف الأشخاص والأحداث. غالبًا ما يكون هناك تغيير في اللهجة، ونبرة الصوت، ونبرته مع دخول الشخص إلى شخصيته الجديدة. ثانيًا،

الاستجابات العاطفية والجسدية التي تظهر على الناس أثناء الجلسة. يختبر العملاء مشاعر قوية وعميقة تتجاوز بكثير ما قد يختبرونه لو كانوا يتذكرون قصة من كتاب أو يعيدون صياغة أفكارهم التي التقطوها خلال التجربة. في حين أن الناس في تجربة الحياة الماضية سيبلغون عن تغيرات في درجة حرارة الجسم، فإنهم يصفون الروائح والأصوات من حولهم، وسيصفون الأحاسيس الجسدية والعاطفية، وأحيانًا بتفصيل كبير. بعد ذلك، يصابون بالصدمة من مدى واقعية التجربة بالنسبة لهم ومدى سهولة تذكرها بعد ذلك، كما لو كانت قد حدثت بالفعل. وثالثًا، أفاد عملائي أنه حتى لو أرادوا، لم يتمكنوا من تغيير تفاصيل الأحداث التي كانوا يمرون بها؛ يمكنهم فقط وصف ما كان يحدث بالضبط. إذا كان مجرد خيالهم، فسيكونون قادرين على تغييره بأي طريقة يرغبون فيها. هل وجدت يومًا دليلًا قاطعًا على أن هذه الحيوات حدثت بالفعل؟ في كثير من الحالات، وجدت أدلة تُظهر أن هذه الحيوات حدثت بالفعل وأن هؤلاء الأشخاص كانوا موجودين بالفعل. على مر السنين، اكتشفت جميع أنواع الحقائق الرائعة، وحتى الصور الفوتوغرافية على الإنترنت ومن مصادر أخرى. 26 هل الحيوات الماضية حقيقية، وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا نستكشفها؟ من الحالات اللافتة للنظر حالة رجل وصف "آليفي" بأنه كاهنٌ مُبشِّرٌ سافر من ساوثهامبتون ووصل إلى فيجي في القرن التاسع عشر، وسمح له الزعيم المحلي ببناء كنيسة. وصف الجزيرة بأنها بركانية، وكان فخورًا جدًا بعمله هناك. بعد الجلسة، بحثتُ على الإنترنت ووجدتُ صورةً لكنيسةٍ بُنيت في نفس التاريخ تمامًا، في ليفوكو، إحدى جزر فيجي القليلة التي يوجد بها بركان. لا بد لي من القول إن ذلك جعلني أشعر بالقشعريرة. ومن الحالات اللافتة للنظر أيضًا حالة امرأة ادعت أنها الحارس الشخصي لملكٍ من الشرق الأوسط يُدعى داريوس، حكم عام ٥٢٥؛ كانت متأكدةً تمامًا من أنها لم تسمع بمثل هذا الرجل من قبل، وبالتالي لا يُمكن إلقاء اللوم على الذكريات أو المعرفة السابقة بالبيانات التاريخية. أظهرت الأبحاث أن الملك في تلك المنطقة آنذاك كان يُدعى داريوس بالفعل، وأن العديد من عناصر قصتها الأخرى تطابقت تمامًا مع

ما ذكرته. إذا كانت الحيوات الماضية حقيقية، وعاش الناس من قبل، فلماذا لا يتذكرون حياتهم الماضية؟ عادةً ما تؤدي تجربة الولادة إلى فقدان تام للذاكرة لكل ما حدث قبل التجسد الحالي. فعندما يستيقظ الإنسان على جسد جديد، في زمان ومكان مختلفين، ينسى أيضًا جميع الخطط التي وضعها قبل مجيئه، مما يضمن له القدرة على عيش حياته خالية من أي تأثير خارجي. ومع ذلك، يتذكر الكثيرون حياتهم السابقة، وغالبًا ما يفعل الأطفال دون سن السابعة ذلك تلقائيًا. يرى البعض أحلامًا واضحة أو ذكريات من الماضي لا علاقة لها بأي ذكريات من هذه الحياة. قد يشعرون بشعور قوي بالديجافو، أي الوصول إلى وجهة جديدة ومعرفة ما سيحدث في المستقبل؛ أعرف هذا لأنني مررت به في أكثر من مناسبة. أحيانًا يشعر الناس بأنهم التقوا بشخص ما من قبل، ويشعرون كما لو كانوا يعرفونه طوال حياتهم، مع أنهم يدركون استحالة ذلك. لماذا يتذكر الأطفال حياتهم الماضية بسهولة أكبر من البالغين؟ إحدى النظريات تقول إن ذاكرتهم تكون فارغة في سن مبكرة، وهذا يسمح لهم بالوصول إلى هذه الذكريات العميقة. تأتي العديد من قصص الأطفال الذين يتذكرون حياتهم الماضية بوضوح من الهند وبلدانٍ تُقل فيها احتمالية مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر التي تملأ ذهن الطفل بصور وأفكار خارجية. في بحثه عن الحياة الماضية، اكتشف الدكتور إيان ستيفنسون آلاف القصص، من جميع أنحاء العالم، لأطفال لديهم ذكريات حية عن حياتهم السابقة. غالبًا ما كانت هذه حيواتٍ انقطعت لسببٍ أو لآخر (لي، الشفاء بعلاج الحياة الماضية) قبل أن تتجسد في جسدٍ آخر، حياةٍ أخرى. تمكن من التحقق رسميًا من صحة أكثر من 1000 حالة من هذه الحالات، ووجد أدلةً كثيرة، بما في ذلك علامات الولادة التي تطابق سبب وفاة الشخص السابق، مثل الندوب التي لحقت بالجسم. كان لديّ عميلٌ لديه علامة ولادة كبيرة على ظهره. كان فضوليًا جدًا بشأنها، وفي حياته الماضية اكتشف أنه كان محارب ساموراي قُتل في معركة؛ وقد غُرز رمحٌ في ظهره في نفس المكان الذي وُجدت فيه العلامة. في حياته الحالية، كان مولعًا بفنون القتال، وفجأةً أصبح كل شيء مفهومًا. فما هو

التناسخ؟ يُشار إلى التناسخ بأنه ولادة جديدة أو تناسخ الروح. الترجمة الحرفية للكلمة في اللاتينية هي "العودة إلى الجسد". أما اليونانيون فقد أطلقوا عليه اسم "التناسخ الروحي" (Palingenesis)، أي "الولادة من جديد". في البهاغافاد غيتا، وهو نص هندوسي قديم، يُوصف التناسخ بأنه عملية يجب على جميع البشر اتباعها. يتحدث كريشنا فيه عن تطور الذات عبر الطفولة، والشباب، والشيخوخة، والموت، ثم جسد آخر. وصف العملية بأنها أشبه بخلع الملابس القديمة وارتداء ملابس جديدة، إلا أن الذات الخالدة في هذه الحالة هي التي تخلت عن الجسد لتدخل في جسد جديد. قال فيثاغورس إن الروح تنجو من الموت الجسدي وتعود لتجربة حياة أخرى، في جسد آخر، حاملةً درسًا جديدًا. كان يعتقد أنه عندما تُسيطر الروح سيطرة كاملة على رغباتها وتُكمل جميع دروسها، تتحرر من دورة الحياة ولا تعود بحاجة للعودة. هذا لا يشمل البوديساتفا - الأرواح التي اختارت العودة إلى الأرض لمساعدة من لا يزالون يتعلمون الدروس، أرواح مثل يسوع وبوذا وكريشنا. ما هي الروح؟ يُعرّف قاموس أكسفورد الروح بأنها "الجزء الروحي أو غير المادي من الإنسان". "أو حيوان، يعتبر خالداً؛ الطبيعة الأخلاقية أو العاطفية للإنسان أو شعوره بالهوية." روحك هي الجزء الذي يبثّ فيك قوة الحياة؛ فبدونها، يصبح جسدك مجرد بدلة فارغة، وعاءً فارغًا، كجهاز كمبيوتر بلا بيانات ولا قرص صلب لتشغيله. روحك هي طبيعتك الحقيقية، جوهرك الحقيقي، وهي مجرد قطرة من المحيط اللامتناهي الذي هو المصدر. في حالة الغيبوبة، حيث تعزل نفسك عن كل ضجيج العالم الخارجي وفوضى عقلك الداخلية، يمكنك إعادة الاتصال بهذا الجزء منك. ستتعرف عليه كوجود "أنا" الذي يسكن في سكون وصمت بداخلك - الجزء الذي يبقى دائمًا متصلًا بعالم الروح والمعرفة والحكمة التي تأتي مباشرة من المصدر. 28 هل الحياة الماضية حقيقية، وإذا كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟ ما تأثير الروح على الجسد؟ عندما تصل روحك، فإنها تجلب جوانب من شخصيتك تنتقل من حياة لأخرى، الصفات التي تميزك. إنها تجلب غريزة البقاء، والقدرة على اختبار المشاعر، وتجلب تحديات معينة وعقودًا مع... أرواح

أخرى بحاجة إلى تحقيق ذاتها. فلماذا تختار الأرواح التجسد؟ أتيتَ إلى الأرض لأنها أحد الكواكب القليلة في النظام الشمسي التي توجد فيها الإرادة الحرة. أتيتَ لتختبر الحب والفرح، كما تعيش المعاناة والألم. أتيتَ لتتعلم وتنمو وتختبر "كل ما هو كائن"؛ وتجربة "كل ما هو كائن" تتطلب أعمارًا طويلة. أتيتَ إلى الأرض ممثلًا للمصدر، لتختبر كل ما تقدمه الحياة: الفقر والغنى، الصحة والمرض، اللطف والقسوة، حب القوة وقوة الحب. مهمة روحك هي تجربة الحب، وتوسيع وعيك، وتذكر حقيقة هويتك، وجميع الأرواح الأخرى هنا معك. ما هي الحقيقة؟ الحقيقة هي أنك كائن إلهي روحي من نور، يعيش تجربة إنسانية. مشكلة معظم الناس هي أنهم نسوا هذه الحقيقة تمامًا؛ فهم يركزون بدلًا من ذلك على حدودهم البشرية، ويغرقون في حالات من الخوف تمنعهم من تذكر هويتهم الحقيقية. لماذا تختار الأرواح التجسد مرارًا وتكرارًا؟ في داخلهم. لكل حياة دروس مختلفة يجب تعلمها، وأحيانًا تنشأ قضايا كرمية تحتاج إلى حل قبل أن تنتهي دورة الحياة. تستمر كل روح في التطور والنمو طوال حياتها، تتحرك للأمام والأعلى في دوامة متوسعة باستمرار، تمامًا كما تفعل الطبيعة؛ يمكنك رؤية هذه الدورات في كل شيء من حولك، بما في ذلك حياتك الخاصة، حيث يعود كل شيء كما كان. هل تفسر فكرة التناسخ هذه التقارير عن الحياة بعد الموت؟ نعم، هناك آلاف الحالات الموثقة جيدًا لأشخاص يصفون تجارب الاقتراب من الموت (NDEs). جميعهم يصفون أحداثًا متشابهة جدًا: عادةً ما يكون هناك نفق من النور وأحباء ينتظرون اصطحابهم إلى ديارهم، ومراجعة للحياة التي عاشوها حتى ذلك الحين، وتعليمات واضحة بأن وقت موتهم لم يحن بعد. يُفيد جميع الأشخاص تقريبًا الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت أنهم لم يعودوا يخشون الموت لأنهم يعلمون أنه عندما يحدث، فإنهم يعودون إلى ديارهم، إلى مكان يملؤه السلام والحب. الشفاء من خلال العلاج بالحياة الماضية في تجربة رائعة. في فيلمه "الآخرة" الذي أخرجه، قدّم كلينت إيستوود لمحةً عن هذا الموضوع. تناول الفيلم قصة ثلاثة أشخاص مختلفين تمامًا، تأثروا جميعًا بالموت بطريقةٍ ما، ولا يسعني إلا أن أشيد بإيستوود لإيصاله الرسالة

التي تضمنها للعالم. كان الدكتور ريموند مودي أحد المستكشفين الحقيقيين لتجربة الاقتراب من الموت. في عام ١٩٧٥، أصدر كتابًا من أكثر الكتب مبيعًا بعنوان "الحياة بعد الحياة"، قارن فيه تجارب أكثر من ١٥٠ شخصًا كادوا يموتون ثم تعافوا. في الواقع، كان هو من صاغ عبارة "تجربة الاقتراب من الموت". أكدت جميع أبحاثه صحة جميع هذه التجارب. فلماذا يختار الناس استكشاف حياتهم الماضية؟ يأتي إليّ العديد من عملائي بأسئلة جوهرية حول هويتهم وسبب عيشهم بهذه الطريقة. غالبًا ما يجدون أنفسهم يكررون أنماطًا حياتية، سواءً في علاقاتهم، أو وزنهم، أو مشاكلهم العائلية، أو معاناتهم المالية، أو صحتهم البدنية، أو تحديات العمل. يأتون باحثين عن إجابات، ولأنهم مستعدون للتغيير - للتخلي عن السلوكيات غير المفيدة والمعتقدات السلبية التي يحملونها عن أنفسهم. مهمتي هي مساعدتهم في إيجاد الإجابات والرؤى التي تُحررهم وتُمكّنهم من عيش حياتهم على أكمل وجه.علّم ميلتون إريكسون، الطبيب النفسي الأمريكي الرائد ومعالج التنويم المغناطيسي، أن أفضل مكان للعثور على المعلومات التي تحتاجها هو داخل عالمك الباطن. كل ما عليّ فعله هو أن أكون مرشدًا في رحلات الناس، "جهاز الملاحة الروحي"، إن شئت، بصوتٍ رقيق، أرشدهم إلى الذكريات المخزنة في عقولهم الباطنة، والتي بمجرد استكشافها، تُمكّنهم من فهم الأمور وتسمح بحدوث تحولات عميقة. كيف يمكن لتجارب الحياة الماضية أن تؤثر على الناس؟ "يمكن أن تؤثر عليهم بطرقٍ مختلفة. غالبًا ما يجد الناس أنفسهم يُكررون أنماطًا في حياتهم، مرارًا وتكرارًا، في محاولة لحل أمرٍ بدأ منذ أعمارٍ عديدة، أو قد يُعانون من أعراضٍ جسدية "غير قابلة للتفسير" لا تستجيب لأي نوع من التدخل الطبي. تميل ذكريات الحياة الماضية الإيجابية إلى توليد مشاعر أكبر من احترام الذات والثقة، ولكن بعض التجارب الأكثر سلبية من الماضي يمكن، إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، أن تقوض حقًا الطريقة التي يشعر بها الشخص تجاه نفسه، ونتيجة لذلك يمكن أن يكون لها تأثير كبير على ما يحققه في العالم. كيف تؤثر هذه الذكريات السلبية على حياة الناس؟ دعني أطلب منك

للحظة أن تتخيل صورة جبل جليدي. عندما ترى جبلًا جليديًا، فإنك ترى فقط الجزء العلوي منه يبرز من الماء؛ أما باقي الجبل الجليدي، فهو مغمور وخارج نطاق الرؤية. هذا تشبيه رائع للعقل. الجزء الواعي من عقلك يكون فوق خط الماء: إنه مستيقظ وواعٍ وحاضر؛ إنه تحليلي، متسائل، عقلاني، ويقرر المعلومات التي يجب قبولها وامتصاصها والاحتفاظ بها والتخلص منها؛ إنه جزء حل المشكلات في العقل الذي يتعامل مع التفكير اليومي، وغالبًا ما يشار إليه بالعقل المنطقي؛ وهو مرتبط بالتفكير في النصف الأيسر من الدماغ. الجزء اللاواعي من العقل مخفي، كما لو كان مغمورًا تحت الماء، ولكن مجرد عدم قدرتك على رؤيته لا يعني أنه غير موجود. هذا هو مرفق تخزين العقل؛ إنه مخزن لجميع ذكرياتك وجميع استجاباتك العاطفية. وهو أيضًا المكان الذي يمكنك من خلاله الاتصال بمعتقداتك وغرائزك وإبداعك وحكمتك الداخلية. ويشار إليه عادةً بالجزء الحدسي والعاطفي من العقل لأنه يرتبط بشكل أكبر بوظيفة النصف الأيمن من الدماغ. يتم تخزين كل ما مررت به منذ لحظة ولادتك هنا. وقد أظهرت الأبحاث أن لديك ذكريات تعود إلى وقتك في الرحم وحتى ما بعد ذلك... إلى ذكريات حياة أخرى. كيف يتم تخزين هذه الذكريات؟ يتم تخزين ذكرياتك بطريقة خاصة للغاية. إذا فكرت في الأمر للحظة، ستجد أن عقلك يلتقط مليارات المعلومات، في كل لحظة من كل يوم، من خلال جميع حواسك، وهذا يعني أن هناك كمية هائلة من المعلومات تُعالج وتُخزن طوال الوقت. كمية المعلومات التي تخزنها تتوسع باستمرار، ولضمان عدم تحميلك فوق طاقتك، ابتكر عقلك طريقة بسيطة لتنظيم ذكرياتك. يعمل كجهاز كمبيوتر قوي، وتُخزن ذكرياتك كملفات بيانات. لكل ملف من هذه الملفات تسمية مختلفة، وفقًا للحدث أو التجربة، وهناك حتى ملفات تحتوي على معتقداتك عن نفسك وكيف تظهر للعالم. يحتوي كل ملف على الذكريات منظمة بطريقة تبدو للوهلة الأولى منطقية؛ لكن كونها منطقية لا يعني دائمًا أنها النظام الأكثر فائدة. لماذا لا تكون مفيدة دائمًا؟ تُخزن الذكريات في هذه الملفات حسب أهميتها العاطفية، مما يعني أنه كلما زاد تفاعلك مع شيء ما أو شخص ما، وكلما كانت مشاعرك أكثر

حدة في ذلك الوقت، زادت أهمية هذه الذكرى في عقلك. تُعطى الذكريات المشحونة للغاية مكانة عالية في ملف الذاكرة، سواء كنت تريدها هناك أم لا. وهذا ينطبق على ذكريات الحياة الحالية والماضية. 31 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية كيف يعمل هذا؟ من المحتمل ألا تكون ذكرى ما تناولته على الإفطار قبل ثلاث سنوات يوم الثلاثاء مهمة جدًا وبالتالي ليست جزءًا كبيرًا أو ذا دلالة في نظام الملفات. ومع ذلك، إذا كان يوم زفاف أو عيد ميلاد مهم، أو اليوم الذي تحطمت فيه سيارتك الأولى، فقد يكون الأمر مختلفًا. ماذا يحدث للذكريات المسجلة على أنها مهمة أو ذات دلالة؟ إذا تم تصنيف ذكرى على أنها مهمة، فسيريد عقلك التأكد من أنه يمكنك الوصول إليها مرة أخرى، بسرعة وسهولة، وسيتم وضعها في أعلى الملف؛ إذا تم اعتبارها مهمة حقًا، فسيكون لها علم كبير ولامع متصل بها. لماذا؟ عندما تجد نفسك في مواقف لا تكون متأكدًا فيها من كيفية الاستجابة، يواصل عقلك البحث عن المعلومات؛ يريد أن يعرف كيف استجبت لهذا النوع من الأشياء من قبل. يشبه الأمر إلى حد ما البحث في جوجل: تضغط على السؤال، فيفتح عقلك ملفًا. ليس لديك وقت للاطلاع على الملف بأكمله، فتفتح الملف الموجود في أعلى الصندوق، أو الملف الذي يحمل أكبر علم. هذا سيحدد رد فعلك، ويحدث ذلك في لحظة. هذا يعني أنك تحت رحمة أحداث ماضيك. من المنطقي استرجاع الذكريات الجميلة، ولكن لماذا ترغب في إحياء الذكريات السيئة من جديد؟ إن آلية الحماية، أو آلية الدفاع، في عقلك تريدك أن تصل إلى الذكريات السيئة لتمنعك من تكرار الأخطاء نفسها. سيحرص على أن تتعلم منها، وفي حال وضعت نفسك في نفس الموقف السيئ مرة أخرى، سيذكرك بمدى سوءه. بسماحك بإحياء الحدث والمشاعر السيئة من جديد، من المرجح أن ترغب في تجنب تلك التجربة، وبالتالي ستُمنع من تعريض نفسك للخطر، أو التظاهر بالبراءة، أو التواجد في موقف يُفترض أنه خطر - سواء كان حقيقيًا أم متخيلًا. قد يدفعك عقلك إلى إعادة زيارة هذه الذكريات مرارًا وتكرارًا فقط للتأكد من أنك لن تذهب إلى هناك. الخطة هي الحفاظ على سلامتك وبعيدًا عن الخطر. من الناحية النظرية هذه فكرة جيدة،

ولكن المشكلة في هذا النظام هي أنه في كثير من الأحيان، كل ما يحدث هو أن استرجاع الذكرى يجعلك تشعر بالسوء وعندما تشعر بالسوء تكون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء وتكون معرضًا لخطر القيام بالشيء الذي كنت تخشاه في المقام الأول. 32
هل الحياة الماضية حقيقية، وإذا كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟
هل هناك أي فائدة من إعادة زيارة بعض الذكريات السلبية؟
نعم، إذا كان هناك شيء متبقٍ غير مكتمل أو غير محلول من حدث يحتاج إلى التعامل معه أو شيء يحتاج إلى الشفاء، ولكنك تريد أن تكون قادرًا على اختيار متى تفعل ذلك ولا يحدث تلقائيًا. فكيف يمكن أن يحدث تلقائيًا؟ هذه الذكريات الموجودة في أعلى ملف الذاكرة مرئية بسهولة وجاهزة للظهور مرة أخرى في أي لحظة. يمكن أن تُحفّز هذه الذكريات دون قصدٍ بفعل مختلف الأمور التي تدور حولك، وإذا أثار شيءٌ ما ذكرى ما، فستتذكرها بنفس الشدة ونفس مستوى العاطفة التي شعرت بها في ذلك الوقت. قد تكون هذه المحفزات خفيةً للغاية، وقد لا تكون واعيًا بها. كم مرة سمعتَ مقطوعة موسيقية وعادت بك إلى زمنٍ مضى، أو شممتَ عطرًا أو عطرًا بعد الحلاقة فتذكرتَ شخصًا تعرفه؟ حسنًا، كل هذا جيدٌ جدًا إذا كانت الذكريات التي تتذكرها والمشاعر التي تُحييها إيجابية، ولكن للأسف، يميل نظام الملفات إلى إعطاء قيمةٍ أكبر للمشاعر السلبية الأكثر شحنًا. يبدو الأمر كما لو أن هذه المشاعر تحمل أعلامًا حمراء لامعة كبيرة زاهية، مما يُسهّل عليك استعادتها مرارًا وتكرارًا. هذا ما يحدث عندما يختبر الناس ذكرياتٍ من أحداثٍ صادمة، وفي الحالات القصوى، يُعرف باسم اضطراب ما بعد الصدمة. تستمر الذكريات السيئة في الظهور مرارًا وتكرارًا، مما يُعيد الصدمة إلى الناس ويجعلهم يشعرون بفقدان السيطرة. هذا يعني أيضًا أن العديد من الذكريات والتجارب الجيدة تُنسى، إذ يميل الناس إلى التركيز على الأشياء السيئة التي تُخزَّن أولًا. لماذا يفعلون ذلك؟ عقلك الباطن لا يُقرر ما إذا كان من الجيد تخزين الذكريات بهذه الطريقة أم لا، إنه يفعل ذلك فحسب. أعتقد، ربما، أننا مُبرمجون منذ الصغر على التركيز أكثر على ما هو خطأ. فكِّر فيما حدث لعملك في المدرسة: كل ما فعلته بشكل خاطئ كان

عليه خط أحمر كبير من خلاله أو علامة زائد بجانبه، ومعظم الأشياء التي أحسنت فعلها كانت تُتجاهل. لكن دعني أعطيك مثالًا على كيفية عمل هذا: تخيَّل للحظة أن لديك مطعمًا مُفضَّلًا. إنه قريب من مكان سكنك. إنه مناسب، ولغرض تشبيهي، هو المكان الوحيد الذي يُمكنك فيه الحصول على الطعام لمسافة مائة ميل. الآن، لقد ذهبت إلى هناك 100 مرة. كان الطعام رائعًا في 97 مرة، وكانت الخدمة جيدة، وكان السعر معقولاً؛ تذهب مرتين أخريين ويكون استثنائيًا حقًا، كل شيء من الخدمة إلى الجودة إلى السعر كان مذهلاً. تذهب مرة أخرى وتجد يرقات في طعامك. من تلك اللحظة فصاعدًا، عندما يسألك الناس عن هذا المطعم، ما هي الذكرى التي تظهر؟ بالطبع، إنها الذكرى السلبية، لأن الشحنة العاطفية المرتبطة بها ستكون هائلة. ما تأثير ذلك على الناس؟ يمكن أن يكون له تأثير سلبي للغاية. لقد مر العديد من عملائي بتجارب مروعة في ماضيهم وهم غير قادرين على التخلي عن الذكريات. إنهم يعذبون أنفسهم بإعادة عيش الذكريات المروعة مرارًا وتكرارًا. كان لدي عميلة توفي والدها وبدلاً من أن تتمكن من تذكره على أنه الرجل اللطيف الذي كان عليه، وجدت نفسها تعيش مرة أخرى أكثر اللحظات فظاعة وحزنًا من نهاية حياته، مما جعل نفسها تشعر بالرعب. بالطبع، منعها هذا من أن تكون قادرة على تذكر أي من اللحظات الرائعة التي عاشتها معه، وهو ما لم يكن مفيدًا لأي شخص. يمكن أن يحدث هذا أيضًا عند حدوث انفصال في العلاقة؛ سيتذكر الناس الأوقات السيئة مرارًا وتكرارًا، ويستعيدون مدى الألم أو الجرح الذي شعروا به، مما يولد المزيد والمزيد من المشاعر السيئة ويضر بشعورهم بتقدير الذات ويمنعهم من القدرة على المضي قدمًا. الآن، بالعودة إلى تشبيهي، في معظم الحالات، إذا حدث هذا بالفعل، فلن تعود أبدًا إلى هذا المطعم. لكن تذكر أن هذا مجرد تشبيه، وفي التشبيه لا يوجد مكان آخر لتناول الطعام لمسافة 100 ميل. هذا مهم لأنه في بعض الأحيان يتعين عليك العودة إلى أماكن ومواقف لا تحبها. لكي تواصل حياتك، قد لا يكون لديك خيار. هل من الممكن تغيير الانطباع الذي لديك؟ نعم، هناك تغييرات محددة

يمكن إجراؤها يمكن أن تساعدك على التغلب على هذه المشكلة وجعلها لا تمتلئ بالرعب في كل مرة تفكر فيها في ذلك المطعم والشيء السيئ الذي حدث لك، ناهيك عن محاولة العودة إلى هناك وتناول بعض الطعام. كيف يمكنك "تغيير" رأيك؟ في الواقع، الأمر بسيط إلى حد ما. كل ما عليك فعله هو إجراء تعديلات على إدراكك للذكريات، لتغيير التجربة التي لديك عند فتح الملف الموجود أعلى الصندوق. لا يمكنك إزالة الذكرى السيئة، ولكن يمكنك تغيير الارتباط العاطفي بها في ذهنك. يمكنك القيام بذلك بعدة طرق. إحدى الطرق هي تغيير الذكرى وطريقة تخزينها، مما يسمح لعقلك الباطن برؤيتها على أنها أقل أهمية. يمكنك القيام بذلك عن طريق تقليص الصورة في ذهنك، وتفريغ اللون منها، وتشويهها، وخفض الصوت، وحتى قفل الذكرى في صندوق بحيث لا يمكنك رؤيتها بعد الآن. بهذه الطريقة لن تزعجك كثيرًا بعد الآن. ومع ذلك، فإن الطريقة الأكثر فعالية هي استبدالها بإحدى الذكريات الجيدة الموجودة بالفعل داخل بنك ذاكرتك أو إنشاء ذكرى جديدة مشحونة بشكل أكبر، ولكن هذه المرة بشعور عاطفي إيجابي. لن تحتاج حتى للذهاب إلى المطعم للقيام بذلك، بل يمكنك ببساطة أن تتخيل أنك هناك، وأن المكان كان مذهلاً، وأنك تخوض تجربة رائعة. يمكنك تكبير الصور وإشراقها، والأصوات أوضح، وتخيل أن المشاعر الجيدة أقوى. أظهرت الأبحاث أن عقلك لا يستطيع التمييز بين تجربة حقيقية وأخرى متخيلة بوضوح. هذا يعني أن الذكرى التي تتصدر ملف المطعم، تلك ذات الشحنة الأكبر، هي الآن جيدة، وكلما فكرت في المطعم في المستقبل، فإن العلم الذي يظهر هو علم ممتع؛ وهذا يسمح لك بالعودة إلى هناك دون أي إزعاج. طريقة أخرى للتعامل مع الأمر هي تخيل العودة إلى الذكرى الأصلية ومشاهدتها تتطور بشكل مختلف، ربما تتخيل أنك تعود وتختار طبقًا مختلفًا، حتى لا تحدث التجربة السيئة؛ بهذه الطريقة يمكنك تخيل تجربة رائعة بدلاً من ذلك. بتغيير الذكرى بهذه الطريقة، تسمح للنسخة الجديدة بالتراكم على الذكرى القديمة وتتغير مشاعرك تجاهها. أهم ما يجب أن تدركه، في جميع التشبيهات الجيدة والأحداث المهمة في حياتك، هو أن

لها غايةً وأمرًا ربما كنت بحاجة إلى تعلمه؛ لذا، ربما، من تلك اللحظة فصاعدًا، ستختار أن تكون حذرًا بعض الشيء بشأن طعامك، وتتمهل وتتأكد من أنه جيد قبل أن تنطلق مباشرةً. كيف سيفيدك هذا على المدى البعيد؟ لكي لا تقع تحت رحمة ذكرياتك السلبية، من الضروري أن تتخلص من أي شيء مُخزّن هناك لم يعد يفيدك. سواء كانت الذكريات من حياتك الحالية أو الماضية، أو مخاوف سلبية قد تحملها بشأن المستقبل، أو مخاوف من أشياء لم تحدث بعد، فالأمر كله سواء. قال مارك توين ذات مرة: "لقد عرفت الكثير من المشاكل في حياتي، ومعظمها لم يحدث أبدًا". يمكن للناس أن يُضيعوا وقتًا طويلاً في القلق بشأن أشياء لا تحدث أبدًا، وهذه المخاوف تُربك العقل تمامًا كما تفعل الذكريات الحقيقية. لذا أحب أن أفكر في هذا العمل على أنه تنظيف داخلي للفوضى - فنغ شوي داخلي، إذا أردت. فكر للحظة في عقلك على أنه منزلك الداخلي؛ فأنت تعلم أنه لكي يكون منزلك مساحة جميلة، عليك صيانته والحفاظ عليه مرتبًا ونظيفًا. لن يتم تجربته في أفضل حالاته إذا كان مليئًا بكل الحطام والقمامة التي جمعتها من الماضي. لن يهم عدد الأشياء الجميلة التي تضعها فيه أو مدى روعة محاولتك لتزيينه؛ إذا كانت المساحة 35 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية مليئة بالفوضى، فإن المساحة ممتلئة. وإذا كان المكان مليئًا بالقمامة والأشياء التي لا تحبها أو لا تريد النظر إليها بعد الآن لأنك تربطها بتجارب سيئة، فإن تجربتك ستكون ملوثة وغير سارة بلا شك. وبغض النظر عما تفعله أو مدى محاولتك للبقاء إيجابيًا، وبغض النظر عن مدى محاولتك للبقاء في "الآن" أو عدد التأكيدات الإيجابية التي تقوم بها، وبغض النظر عن عدد مرات تأملك فيه أو تصوره على أنه مثالي، إذا كان المكان مليئًا بالخردة فسيظل غير سار. الطريقة الوحيدة لرؤية الإمكانات الكاملة لمساحتك الداخلية والاستمتاع بها تمامًا، في "الآن"، هي تطهيرها من جميع القمامة غير المفيدة أولاً. بمجرد أن تبدأ في تنظيف المساحة، يمكنك أن تقرر ما هو مهم بالنسبة لك وما تريد الاحتفاظ به. التصميم الجديد لمساحتك الداخلية متروك لك تمامًا. لم يعد من الضروري أن يتم تكوينه من الأفكار التي توارثتها على مر

السنين: المعتقدات السلبية والمخاوف والقيود وطرق التفكير السلبية التي انتقلت إليك من أسلافك وعائلتك وأصدقائك وأقرانك وزملاء العمل، والأهم من ذلك، حياتك الماضية. يمكنك تحمل المسؤولية الكاملة عن كل ذلك. الآن، شيء لتتأمل فيه: عالمك الخارجي هو انعكاس لعالمك الداخلي. بيئتك مرآة لما يجري بداخلك. لذا، قد ترغب في إلقاء نظرة فاحصة على حياتك ومعرفة ما إذا كان هناك ما يحتاج إلى تغيير.قد ترغب في معرفة ما إذا كنت تتمسك بأشياء لم تعد بحاجة إليها، أشياء لم تعد تستخدمها ولكنك تخشى التخلي عنها؛ ينطبق هذا على الوظائف والأشخاص والأشياء. أثناء تقييمك لما يجب أن يبقى وما يجب أن يزول، قد ترغب في التفكير فيما يخبرك به هذا عما يتطلب الشفاء في داخلك. بينما تستعد للتخلص من فوضى عالمك الداخلي، قد ترغب في الالتزام بالتخلص مما لم تعد بحاجة إليه من عالمك الخارجي أيضًا. القاعدة هي أنه إذا لم تستخدم شيئًا ما لمدة خمس سنوات، فغالبًا لن تستخدمه أبدًا، لذا فقد حان الوقت للتخلي عنه والسماح لشخص آخر باستخدامه. هل من المهم التعامل مع ذكريات الحياة الحالية بالإضافة إلى ذكريات الحياة الماضية؟ نعم، التعامل مع ذكريات الحياة الحالية، وخاصة الصدمات، أمر بالغ الأهمية ويجب التعامل مع هذه الذكريات وفقًا لذلك. ومع ذلك، فإن المحفزات وردود الفعل القوية التي تواجهها في هذه الحياة، تجاه الأشخاص والأحداث التي لا يمكن تفسيرها منطقيًا، غالبًا ما يكون لها أصل في حياتك الماضية على أي حال. يمكن للشحنات العاطفية المرتبطة بالحياة الماضية أن تتغلغل في عالم اللاوعي وتؤثر على أفكارك وأفعالك وسلوكياتك - مما يجعلك أحيانًا تتصرف بطرق تبدو غير منطقية تمامًا ولا معنى لها لأي شخص، ولا سيما أنت. ولهذا السبب من الضروري التعرف على أي حياة بها عمل غير مكتمل والتعامل معها. عندما تذهب إلى مصدر المشكلة وتعالجها هناك، فإن الشفاء يخلق تحولات قوية تحدث في الحياة الحالية أيضًا. 36 هل الحياة الماضية حقيقية، وإذا كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟ كيف تعرف أي ذاكرة حياة ماضية يجب استكشافها؟ "تضمن الاستشارة الأولية أن الحياة التي يتم استكشافها ستوفر نوعًا من الفائدة العلاجية

أو التعلم أو الشفاء للشخص الذي يمر بها. وهذا يختلف تمامًا عن الانحدار البسيط حيث يعود الناس بدافع الفضول لمجرد معرفة من كانوا عليه في السابق - وهو أمر نادرًا ما أفعله، إن حدث على الإطلاق. معظم الناس، عند سؤالهم، سيدركون شيئًا ما في حياتهم لا يعمل لصالحهم، أو لا يعمل كما يرغبون، والبعض الآخر واضح جدًا بشأن ما يعيقهم. التحدي هو العثور على أصل أو مصدر المشاكل، حتى يمكن فهمها وحلها. كم عدد الأرواح الماضية التي يمتلكها الناس عادةً؟ كل شخص يختلف. ربما تكون قد مررت بحيوات قليلة جدًا أو ربما مررت بالعديد منها، ومثل وجبة الإفطار يوم الثلاثاء، قد لا يكون الكثير منها مهمًا. ربما تكون قد ولدت وعشت وفعلت ما كان عليك فعله، ولم يتبق لديك أي شحنات عاطفية؛ ونتيجة لذلك، لا تحتاج هذه الحيوات إلى استكشاف. ولكن، في العديد من حياتك، ستكون هناك مهام كرمية يجب إكمالها أو عهود قطعتها ربما لم تتحقق تمامًا؛ ربما تم قطع الحياة مبكرًا جدًا، ربما تشتت انتباهك ولم تكمل مهمتك، ربما قررت تجاهلها والقيام بشيء آخر. على أي حال، في نهاية الحياة، حيث يوجد ندم أو غضب أو شغف حقيقي بشيء ما، فإن أي شحنة عاطفية، جيدة كانت أم سيئة، ستترك انطباعًا. هذا الانطباع، وإن كان مدفونًا بعمق في مجال طاقة الروح، إلا أنه سيؤثر عليك على مستوى عميق لا واعي. لهذا السبب من الضروري فهم ما يجب تطهيره واتخاذ خطوات للتعامل معه. ماذا يحدث بعد استكشاف الحياة؟ بمجرد استكشافها، وتبديد الشحنات، واكتمال الشفاء، وتعلم دروس الحياة الكبيرة، يمكنك بعد ذلك الاسترخاء لفترة من الوقت، ومواصلة حياتك، والانتقال إلى المستوى التالي - مما يجعل العيش في "الآن" أسهل بكثير، وهو ما ينصحنا به جميع المعلمين العظماء، بحكمة بالغة. بمجرد إزالة الفوضى الداخلية، يمكنك الوصول إلى الموارد الإيجابية التي تنتظرك هناك: الذكريات الجيدة التي يتم تخزينها بعيدًا وغالبًا ما تُنسى، وربما لحظات من الفرح الخالص والبريء من طفولتك الحالية، أو ذكريات عن حيوات كنت تمتلك فيها مواهب ومهارات محددة، مهارات ربما يمكنك الاستفادة منها مرة أخرى لمساعدتك في الحاضر. كانت إحدى عملائي، كارلا، تعاني حقًا

من العلاقات، ويرجع ذلك أساسًا إلى أنها لم ترَ أبدًا أي نماذج جيدة يحتذى بها. عادت إلى حياة كانت فيها سعيدة للغاية متزوجة وتربي أسرة. لقد عاشت شعورًا ساحقًا بأنها محبوبة دون قيد أو شرط وشعرت بالدعم الكامل. سمح لها هذا المثال بالإيمان حقًا بوجود علاقات جيدة، وتمكنت من التخلص من المخاوف التي تمنعها من وجود شخص مميز في حياتها. أين يذهب الناس للوصول إلى معلومات الحياة الماضية؟ يعتقد يونغ أن كل شخص لديه "اللاوعي الشخصي"، وهو مركز تخزين في العقل حيث يتم الاحتفاظ بالتجارب الفريدة للفرد. كان يؤمن أيضًا بـ"اللاوعي الجماعي"، الذي قال إنه بمثابة مخزن ضخم لذكريات وتجارب كل من عاش على الإطلاق. كان يعتقد أن هذا هو المكان الذي يمكنك الذهاب إليه، وأنت في حالة غيبوبة، لمراجعة حيوات الآخرين واستخلاص الدروس من أولئك الذين سبقوك. تأثر عمله بالمتصوف الأمريكي إدغار كايس، الذي ادعى أنه قادر على الوصول إلى ما أسماه سجلات الأكاشا، وهي مخزن لمعلومات الماضي وغيرها من معلومات الحياة. من هو إدغار كايس، وما هي سجلات الأكاشا؟ كان إدغار كايس نبيًا ومتصوفًا ناجحًا قدم العديد من التنبؤات الدقيقة للغاية للناس. ادعى أنه عندما يكون في حالة غيبوبة، يمكنه الوصول مباشرة إلى اللاوعي الجماعي، والمعروف أيضًا باسم قاعة السجلات أو، كما أسماها، سجلات الأكاشا. قال إن هذه السجلات تشير إلى نظام ملفات عالمي، أو مكتبة عملاقة، تخزن كل فكرة وكلمة وفعل لكل من عاش على الإطلاق. وقيل إنهم كانوا محجوزين في مادة تسمى أكاشا، وهي كلمة سنسكريتية تعني السماء أو الفضاء أو الأثير. كان كيسي يعتقد أن كل شخص سيُحاسب بعد حياته و"سيُواجه" بكل ما فعله أو لم يفعله في حياته - وسيتعين عليه بعد ذلك التعامل مع عواقب الكارما الخاصة به. ما هي الكارما؟ في العديد من الثقافات، الاعتقاد هو أنك تحصد ما تزرعه - وأن قراراتك وأفعالك في الحاضر قد يكون لها عواقب وخيمة على أحداث حياتك أو حيواتك في المستقبل. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن فكرة الكارما لا تستند بالضرورة إلى العقاب أو الانتقام؛ فالمصطلح يعني ببساطة الفعل أو الفعل

ويستند إلى مبدأ السبب والنتيجة أو الفعل ورد الفعل. ووفقًا للعديد من التعاليم القديمة، إذا زرعت الخير، فستحصد الخير؛ وإذا زرعت الشر، فستحصد الشر. وهذا يعني ببساطة "كما تزرع تعود"، وهو مفهوم مألوف لدى معظم الناس. ٣٨- هل الحياة الماضية حقيقية؟ وإن كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟ هل يمكن لذكريات الحياة الماضية أن تُفسر أحداثًا غير عادية أو أكثر صعوبة في الحياة؟ نعم، إن اكتشاف تجارب حياتك الماضية يُمكن أن يُفسر المخاوف والرهاب، والإصابات والأمراض، والهواجس والعواطف الجياشة. عندما تُدرك مصدر هذه المخاوف، يُمكن أن تُؤدي الأفكار الناتجة إلى التخلص من طرق التفكير السلبية القديمة والمخاوف والمعتقدات المُقيدة. حتى الآلام والأوجاع غير المُبررة والأمراض الجسدية يُمكن التخلص منها. هل جميع جلسات الحياة الماضية يجب أن تتناول الشفاء أو حل التجارب السيئة؟ لا، في بعض الحالات يأتي الناس لأنهم يرغبون في استكشاف شغف أو مهارة مُعينة لديهم يصعب تفسيرها. لطالما فكرت في موزارت الذي بدأ، وهو صبي صغير جدًا، العزف وتأليف الموسيقى لفرق أوركسترا كبيرة. من النادر جدًا أن يمتلك طفل في مثل هذا السن الصغير هذه المهارات والقدرات، ولكن من المُحتمل تمامًا أنه قد تعلمها بالفعل في حياة أخرى. لو كانت ذكرى تلك المهارة موجودةً بالفعل، مدفونةً في أعماق ذهنه، لتمكن من استعادتها. يكون معظم الموسيقيين في حالة تركيز شديد أثناء عزفهم، وهذه الحالة من التركيز تُمكّن الناس من الوصول إلى اللاوعي؛ ونتيجةً لذلك، يمكنهم الوصول إلى ذكرياتهم الماضية أيضًا. فهل كان هناك أيٌّ من عباقرة عصرنا العظماء الذين وصلوا إلى عالم اللاوعي؟ من المعروف أن الكثيرين قد واتتهم أفكارهم في لحظاتٍ أشبه بالغيبوبة. كان نيوتن جالسًا تحت شجرة، يُفكّر، عندما سقطت تفاحة على رأسه فأيقظته من شروده بصوتٍ عالٍ "يوريكا"؛ وكان أينشتاين يتخيل نفسه وصديقًا يسافران على شعاعٍ من الضوء عندما اكتشف نظرية النسبية؛ وقال موزارت نفسه إنه عندما كان يُلحن، لم يكن يسمع أجزاء الموسيقى في خياله تباعًا، بل كان يسمعها جميعًا دفعةً واحدة، كما لو كان في حلمٍ سارٍّ ونابض

بالحياة. تمكنوا جميعًا من الوصول إلى موارد ومعلومات قوية، من خلال تخصيص الوقت للسماح لتركيزهم بالتوجه إلى الداخل. كانت حالة الغيبوبة هي الأداة التي استخدموها لمساعدة المعلومات، الموجودة بالفعل بداخلهم، على الظهور على السطح حتى يتمكنوا من استخدامها بشكل مثمر. كيف يمكن لذكرى مهارات من حياة أخرى أن تساعد في الحياة الحالية؟ إن اكتشاف معلومات من حياة سابقة، أو ذكرى موهبة كانت موجودة ذات يوم، يمكن أن يسمح لتلك المهارة بالظهور مرة أخرى ويمكن أن تبدأ في فتح جميع أنواع الاحتمالات الجديدة. 39 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية وجدت إحدى عملائي نفسها مغنية أوبرا ناجحة للغاية في حياتها الماضية. ماتت وهي تشعر بالرضا والسعادة البالغة لأنها عاشت حياة تفعل ما تحب. في حياتها الحالية كان الغناء مجرد هواية بالنسبة لها، وقد رأته شيئًا كان مضيعة لوقتها إلى حد ما - نوعًا من التدليل. لقد كانت عالقة في وظيفة كانت تحتقرها ولكن لأنها كانت هناك لسنوات عديدة وكانت تعتمد على المال، لم تستطع رؤية أي مخرج. أيقظت فرحتها وشغفها الكبير بالحياة والغناء، في حياتها الماضية، شيئًا ما في نفسها، فقررت أن تتلقى بعض الدروس. أصرّ معلمها على الفور تقريبًا على انضمامها إلى فرقة غنائية، وسرعان ما أصبحت قائدة إحدى عروضها. تغيرت تجربتها الحياتية تمامًا، حتى عملها اليومي الممل لم يعد سيئًا، لأن لديها شيئًا آخر تتطلع إليه، وهذا الشيء الآخر جعلها تشعر بالحياة والإلهام. عزمت على اتخاذ الخطوة، بمجرد أن تأكدت من استعدادها، لتجعل الغناء مصدر رزقها. أكدت لي أنها لا تشك في حدوث ذلك، وصدقتها. هل من الصعب تذكر الحيوات الماضية؟ عندما تتذكر ذكريات الحياة الماضية، فإن الأمر يشبه إلى حد كبير الطريقة التي تعيش بها ذكريات قديمة من حياتك الحالية. إذا توقفت للحظة وفكرت في عطلتك الأخيرة، فربما تجد أنك تستطيع تذكر بعض التفاصيل المهمة: مكان إقامتك وبعض الأشخاص المهمين الذين قابلتهم. قد تتذكر بعض التجارب الأكثر إثارة للاهتمام التي مررت بها، لكنك لن تتذكر كل شيء. إذا أغمضت عينيك وتخيلت أنك كنت هناك الآن، ورأيت الأشياء كما

لو كنت هناك بالفعل، ستلاحظ أنك بدأت تتذكر المزيد من التفاصيل. عندما تتذكر جزءًا من القصة، فإنه يفتح المزيد من التفاصيل، وكلما اتصلت به أكثر، كلما ظهر لك المزيد. لن ترى الأحداث بالضرورة كما لو كنت تشاهد فيلمًا ملونًا ثلاثي الأبعاد؛ في معظم الأحيان ستكون الصور ضبابية أو غامضة. قد يكون لديك شعور أكبر، أو مجرد معرفة، وقد تظهر بعض التفاصيل، مثل الأسماء، في ذهنك كما لو كنت تسمعها من مكان آخر. يختلف الأمر من شخص لآخر، ولكن في أغلب الأحيان، تكون التجربة عادةً مزيجًا من الثلاثة: الرؤية والسمع والإحساس أو المعرفة فقط. "هناك اعتقاد خاطئ بأنه يجب أن تكون في حالة غيبوبة عميقة جدًا لتجربة هذا، وهذا ليس صحيحًا حقًا. سأشرح المزيد عن التنويم المغناطيسي وكيفية عمله لاحقًا في الكتاب، ويحتوي التسجيل المصاحب على مسار يمكنك الاستماع إليه ليرشدك بأمان إلى التجربة حتى تتمكن من الاستمتاع بها بنفسك والبدء في ممارسة مهارات التصور لديك. 40 هل الحياة الماضية حقيقية، وإذا كانت كذلك، فلماذا نستكشفها؟ هل يجب على الناس أن يؤمنوا بفكرة الحياة الماضية لتكون فعالة؟ أبسط إجابة هي لا. ستختلف المعتقدات حول من أنت، ومن أين أتيت، وما إذا كنت قد عشت بالفعل من قبل أم لا من شخص لآخر - تمامًا كما كان الحال بالنسبة للأشخاص الذين تحتوي قصصهم في هذه الصفحات. الشيء الوحيد المشترك بينهم جميعًا هو أنهم كانوا جميعًا فضوليين لمعرفة المزيد عن أنفسهم. أرادوا معرفة المزيد عن المواقف في حياتهم التي بدت لهم غير منطقية، وكانوا جميعًا منفتحين على أي حقيقة قد تكون. كانوا مستعدين لترك عقولهم المنطقية والعقلانية جانبًا لفترة قصيرة ورؤية ما قد يظهر. هل القصص في هذا الكتاب حقيقية؟ جميع تجارب الحياة الماضية في هذا الكتاب مكتوبة تمامًا كما رويت في وقت الجلسة؛ لم يتم تغيير أي تفاصيل، باستثناء بعض الأسماء الحقيقية. آمل ألا تكون هذه القصص مصدر إلهامك ودهشتك فحسب، بل أن تستفيد أيضًا من العمليات والتقنيات القوية الموضحة في الكتاب من أجل فهم عالمك بشكل أفضل، وبالتالي اكتساب المزيد من التحكم في مصيرك. التمرين 1:

الحيوات الماضية المحتملة 1. هل هناك شيء أنت شغوف به ولا يتناسب مع خلفية عائلتك ونشأتك؟ هل هناك حقبة أو وقت في التاريخ يجذبك حقًا؟ هل هناك مكان أو بلد شعرت بالتقارب تجاهه؟ هل شعرت يومًا بالديجا فو في مكان تعلم أنك لم تزره من قبل؟ 5. هل لديك أي هواجس أو افتتان بأشياء أو أشخاص أو أماكن لا يمكنك فهمها؟ 6.. هل لديك أحلام متكررة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هي؟ هل سبق لك أن حلمت بشيء تعلم أنه ليس من هذه الحياة بشكل منتظم؟ 8. هل شعرت يومًا كما لو كنت هنا من قبل وتساءلت عن سبب وجودك هنا؟ هل شعرت يومًا أن لديك شيئًا يجب عليك فعله بحياتك، شعور بأن هناك سببًا لوجودك هنا، مهمة يجب عليك إنجازها؟ 4] .14 :1S .1Z iid: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية عندما كنت طفلاً، هل رويت قصصًا عن من كنت من قبل؟ هل سبق لك أن عشت ما بدا أنه حياة سابقة، سواء في التأمل أو في غيبوبة أو مجرد حلم؟ هل أخبرك أي شخص آخر من أنت في حياة أخرى وشعرت بطريقة ما أن ذلك صحيح، أو هل تم مناداتك مرارًا وتكرارًا باسم آخر؟ هل قابلت شخصًا ما وشعرت كما لو كنت تعرفه منذ الأزل؟ هل شعرت يومًا بكراهية فورية لشخص ما دون معرفة السبب؟ هل تجد نفسك تكرر الأنماط، وتحدث نفس الأخطاء مرارًا وتكرارًا؟ هل شعرت يومًا كما لو أنك ولدت في العائلة الخطأ وأنك لا تتناسب مع الأشخاص من حولك، وهل تشعر أحيانًا بالحاجة إلى العودة إلى المنزل ولكنك غير متأكد من مكان المنزل حقًا؟ إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فمن المحتمل أنك تعاني من بقايا حياة سابقة. 42 دوروثي: "توتو، لدي شعور بأننا لسنا في كانساس بعد الآن!" كيف يمكنك الوصول إلى الحياة الماضية؟ ساحر أوز، وهي قصة رحلة فتاة إلى عالم آخر حيث تتعلم دروسًا مهمة عن نفسها وعن الحياة، هي التشبيه المثالي للرحلات التي قام بها عملائي. لقد أثار اهتمامي كثيرًا اكتشاف أن فرانك إل. بوم، مؤلف ساحر أوز، لم يكن مجرد كاتب قصص للأطفال. كان لديه اهتمام كبير بالثيوصوفية، وهي فلسفة تضمنت جوانب من البوذية والبراهمية، وخاصة الاعتقاد بالتناسخ والتطور الروحي. لم يقبل جميع

التعاليم، لكنه آمن بالتناسخ وخلود الروح. كان يعتقد أنه وزوجته كانا معًا في حيوات سابقة عديدة، وسيعودان معًا في المستقبل. كما آمن بالكارما، أي أن الأعمال الصالحة أو السيئة التي يرتكبها الإنسان في حياته ستؤثر على حياته المستقبلية.تعرّف على هذه الأفكار من حماته، ماتيلدا غيج، وهي شخصية فاعلة في حركة حقوق المرأة الأمريكية. شرحت ماتيلدا مفهوم التناسخ لحفيدها، ببساطة شديدة، قائلةً إنه بعد رحيل الناس لفترة، يعودون ليعيشوا في جسد آخر، في عائلة أخرى، ويحملون اسمًا مختلفًا. تُعدّ قصته "ساحر أوز" فيلمًا رائعًا بحق. إذا لم تشاهده بعد، فأنصحك بتخصيص وقت ومكان لمشاهدته. وسواءً كنت تشاهده لأول مرة، أو سبق لك مشاهدته مرات عديدة، أنصحك بالانتباه جيدًا للكلمات والرسائل التي تحملها. يبدأ السحر عندما تفتح دوروثي، بطلة الفيلم، بعد أن مرّت بوقت عصيب، الباب الأمامي لمنزلها الرمادي القديم والمألوف في كانساس، لتجد عالمًا جديدًا كليًا بالألوان في الخارج - عالم كان كل شيء فيه ممكنًا، وتحققت فيه الأحلام بالفعل. ولكن هل كانت الاستعارة في الفيلم بعيدة المنال كما بدت؟ ربما لا! لأنه كما تمكنت دوروثي من دخول عالم آخر وتجربة رحلة تحويلية عبر الزمان والمكان في أرض أوز السحرية، حيث اكتشفت الكثير عن نفسها ووسائل تحقيق السعادة الحقيقية، فإن الأشخاص الذين يعانون من تراجع الحياة الماضية قادرون على السفر عبر الزمان والمكان أيضًا، وتجربة مغامرات رائعة وتحويلية مثل رحلتها على طول الطريق المرصوف بالطوب الأصفر. بالطبع لا تتضمن حياة عملائي شخصيات خيالية: الأشخاص في حياتهم الأخرى حقيقيون؛ ونتيجة لذلك، تكون القصص والدروس أقوى. ما هي أفضل طريقة للذهاب في رحلة داخلية؟ لقد قام الكثيرون عبر القرون - من قبل الفلاسفة الأوائل والمتصوفين والكيميائيين والباحثين الروحيين عن الحكمة - بالبحث عن القوة والإمكانات الداخلية الحقيقية. وعلى مدار ذلك الوقت، تم اكتشاف العديد من المسارات، ولكن المسار الذي وجد مفتاحًا حقًا - مفتاح يفتح جميع أنواع الألغاز - هو حالة الغيبوبة أو التنويم المغناطيسي. يتيح لك هذا المفتاح الوصول إلى جميع أنواع الذكريات المُخزّنة

في أعماق عقلك الباطن. وكأنك، وأنت في هذه الحالة، تفتح أبواب عقلك ونوافذه لتكشف عن كنوز مدفونة - كنوز قد تكون مظلمة وغامضة، بل ومزعجة أحيانًا، والتي ستستفيد حتمًا من التحرر والتطهير، بالإضافة إلى كونها مُبهجة ومُبهجة ومُنيرة، والتي قد تُفيدك كثيرًا في إحساسك بذاتك وما تعتقد أنك قادر على تحقيقه. سواء كنت تستكشف حياتك الماضية، أو تجاربك المبكرة من حياتك الحالية، أو تحاول الوصول إلى المعلومات المُخزّنة في عالم اللاوعي، فإن التنويم المغناطيسي هو المفتاح. إنه المفتاح الذي يُمكّنك من فهم حياتك في الحاضر. فكيف يصل الناس إلى حياتهم الماضية؟ يمرّ بعض الناس بتجارب عفوية في حياتهم الماضية، عندما يجدون أنفسهم في بيئة جديدة وغير مألوفة، أو قد تكون لديهم أحلام واضحة ومتكررة. تُعزى هذه التجارب أحيانًا إلى ظاهرة ديجا فو، على الرغم من أنها نادرًا ما تفسر ما يحدث بالفعل. ما هي الطريقة الأكثر فعالية للوصول إلى الحياة الماضية عمدًا؟ "الطريقة الأكثر فعالية هي استخدام التنويم المغناطيسي، وهو مصطلح يمكن أن يستحضر جميع أنواع الأفكار الغريبة والرائعة، من التحكم في العقل، والرقص مثل الدجاجة، والنباح مثل الكلب، وانتحال شخصية إلفيس، والنوم العميق جدًا حيث لا تتذكر أي شيء يحدث. أليس التنويم المغناطيسي نوعًا من الحالات الصوفية أو "الأخرى"؟ على عكس المعتقدات التي يؤمن بها الكثيرون حول التنويم المغناطيسي، فهو حالة تحدث بشكل طبيعي ستختبرها مرات عديدة في حياتك. في الواقع، تنجرف داخل وخارج 44 كيف يمكنك الوصول إلى الحياة الماضية؟ حالات التنويم المغناطيسي عدة مرات في اليوم. عندما تنجرف إلى النوم في الليل، تدخل ما يُعرف بالحالة التنويمية؛ يُعاني الكثيرون من هذه الحالة عند النوم أمام التلفاز أو في القطار - يكون العقل قد غلبه النعاس، ومع ذلك فهم ليسوا نائمين تمامًا، ويعلمون أنه في لحظة ما سيضطرون للاستيقاظ. هذه الحالة ممتعة للغاية، وغالبًا ما تحلم بأحلام ورؤى رائعة. كما تختبرها أول شيء في الصباح وأنت تستيقظ ببطء؛ تُسمى هذه الحالة "الهيبنوبومبيك". في هذه الحالة، غالبًا ما ترى أحلامًا واضحة جدًا تتذكرها عند الاستيقاظ

تمامًا. غالبًا ما تكون هذه الحالة مصحوبة بشعور بالطفو أو بثقل في الجسم. إذًا، ما هو التنويم المغناطيسي؟ هو ببساطة حالة من التركيز الذهني، حيث يركز العقل على فكرة واحدة دون أي شيء آخر. وصفه ميلتون إريكسون بأنه "فقدان تعدد بؤر الاهتمام"، مما يضعك في حالة غيبوبة بمجرد التفكير فيها. غالبًا ما يؤدي هذا إلى استرخاء جسدي، حيث يسترخي الجسم وتتلاشى المشتتات الخارجية، فيتمكن العقل من التركيز بوضوح على شيء واحد في كل مرة. عندما تنغمس في مهمة ما لدرجة أنك تفقد إحساسك بالوقت، فأنت في حالة تنويم مغناطيسي. عندما تسير على الطريق الآلي، فلا تحتاج إلى التفكير في تغيير التروس أو حتى في تفاصيل الرحلة لأن عقلك في مكان آخر؛ عندما تغرق في التفكير، وتنجرف في عوالم أحلام اليقظة والتأملات؛ وعندما تضيع في كتاب جيد أو فيلم جيد، فأنت في حالة من الغيبوبة التنويمية. يدخل الرياضيون والموسيقيون والفنانون بانتظام في هذه الحالة كلما قدموا عروضًا. وعادة ما يشيرون إليها على أنها "في حالة تدفق" أو "في منطقة محددة". ما الفرق بين حالة التنويم المغناطيسي؟ في حالة التنويم المغناطيسي أو الغيبوبة، يكون الوصول إلى العقل الباطن سهلاً، ويزداد استرجاع الذكريات، وتتعزز القدرة على تخيل المستقبل. في هذه الحالة، تكون أكثر قدرة على استيعاب ما يُطرح في ذهنك، وتكون أكثر انفتاحًا على الاقتراحات، وتكون أكثر قدرة على الوصول إلى الذكريات الإيجابية والسلبية. هذا يسمح لك بالتعامل مع "الأشياء غير الجيدة" في الحياة، تلك الذكريات التي تحمل علامات تحذير كبيرة، بعقلية أكثر وضوحًا وإحساس أفضل بالمنظور وإجراء التعديلات التي تحتاجها عليها. كما أنه يمكّنك من إعادة الاتصال بـ "الأشياء الجيدة" حتى تتمكن من تذكر نقاط قوتك ومواهبك؛ وبينما تعزز شعورك بالإيمان بنفسك، يمكنك البدء في تخيل مستقبل أكثر تمكينًا. 45 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية هل هناك أي آثار جانبية سلبية للخضوع للتنويم المغناطيسي؟ لا، بالتأكيد لا. الحالة نفسها مفيدة للغاية وتشبه إلى حد كبير الحالة التي يختبرها الناس عندما يتأملون. يدرك معظم الناس فوائد التأمل، بينما يكافحون في الوقت نفسه

لإيجاد الوقت المناسب له؛ حتى لو وجدوا الوقت، فإنهم غالبًا ما يكافحون لإبقاء العقل ساكنًا أو أفكارهم تحت السيطرة. على مر السنين أصبحت على دراية جيدة بفوائد التأمل، ولكن مثل الكثير من الناس في الغرب الذين يعيشون حياة مزدحمة وهم في حالة تنقل دائم، ظللت أجد أعذارًا لعدم القيام بذلك. بمجرد أن جلست، شعرت بالذنب تقريبًا وظللت أفكر في جميع الأشياء الأخرى التي يجب أن أفعلها؛ بدا الأمر متساهلاً ومضيعة لوقتي تقريبًا. أعتقد أن الكثير من الناس يخوضون هذه المعركة مع أنفسهم. لقد كان الأمر مُمكِّنًا للغاية بالنسبة لي عندما اكتشفت مدى تشابه التنويم المغناطيسي مع التأمل وكيف كان مفيدًا بنفس القدر. الحالة التي تدخلها متشابهة جدًا؛ في الواقع، إنها متطابقة تقريبًا ولها نفس الفوائد للعقل والجسد. أرى أن العمليتين تشبهان نموذج يين يانغ، حيث يكون كلا العنصرين بنفس القدر من الأهمية مثل بعضهما البعض. التأمل هو الحالة السلبية الهادئة حيث يكون الهدف هو السماح للعقل بالتركيز على فكرة أو تعويذة أو التنفس أو صورة من أجل تحقيق هدوء داخلي - حيث يمكن أن تأتي الأفكار وتذهب وفي النهاية يظهر شعور بالسلام، وغالبًا ما يتبعه رؤى قوية. التنويم المغناطيسي، من ناحية أخرى، هو الاستخدام الفعال للحالة، حيث يكون الهدف هو التركيز والهدوء والاسترخاء العميق، ثم اتخاذ إجراء ما، لتوجيه العقل خلال عملية تُمكّن من ظهور المعلومات وإيجاد حلول للمشكلات. في عملية التنويم المغناطيسي، يكون لديك هدف أو غاية أو شيء تريد اكتشافه أو تحقيقه - سواء كان ذلك تقديم اقتراحات إيجابية لنفسك، أو القيام بتدريبات ذهنية لشيء مهم بالنسبة لك، أو التعامل مع ذكريات غير سارة، أو مجرد تذكر حدث إيجابي سابق لتذكر المشاعر الجيدة التي شعرت بها آنذاك. هل هناك أي مخاطر في الوصول إلى حالة التنويم المغناطيسي؟ "الوقت الوحيد الذي يكون فيه الوصول إلى حالة التنويم المغناطيسي خطيرًا هو عند التعامل مع أي نوع من الآلات أو القيادة. ينتهي الأمر بالكثير من الناس إلى القيام بذلك، وخاصة عند القيادة في وقت متأخر من الليل على الطريق السريع؛ حيث يجدون أنفسهم فجأة قد استعادوا وعيهم وهم

ينجرفون إلى مسار آخر أو جانب الطريق. يُطلق على هذا اسم تنويم الطريق السريع. من المهم أن تعلم أنه لا يمكنك أن تضيع أو تعلق في التنويم المغناطيسي وأنك دائمًا تتحكم، سواء كنت تمارس التنويم المغناطيسي الذاتي أو تسترشد بشخص آخر. يمكنك إخراج نفسك منه بسهولة عن طريق إعادة تركيز انتباهك إلى الأحداث الخارجية. إذا كنت متعبًا جدًا 46 كيف يمكنك الوصول إلى الحيوات الماضية؟ وتعمقت قليلاً في التنويم المغناطيسي فقد تغفو وتستيقظ كالمعتاد وتشعر بالانتعاش والراحة. في الواقع، كل التنويم المغناطيسي هو تنويم مغناطيسي ذاتي حيث لا يمكن لأحد إجبارك على هذه الحالة: يجب أن تكون على استعداد للاستماع والتركيز على ما يقال أو على ما يحدث أمامك. ماذا لو لم يتمكن شخص ما من التنويم المغناطيسي؟ كل التنويم المغناطيسي هو في الواقع تنويم مغناطيسي ذاتي ويختبر الجميع حالة أحلام اليقظة هذه عدة مرات في اليوم، لذلك، يمكن تنويم الجميع تقريبًا. ستكون الاستثناءات هي الأشخاص غير القادرين على اتباع التعليمات أو أولئك الذين يجدون صعوبة في التركيز. من المثير للاهتمام أن ما شجع طلابي في كلية الطب، وخاصةً في أكسفورد، على تجربة التنويم المغناطيسي هو أنني كلما زادت ذكائك وقوة إرادتك، زادت قدرتك على الدخول في حالة التنويم المغناطيسي. الشيء الوحيد الذي يجب مراعاته هو أنه لا يمكن تنويم الجميع بنفس الطرق أو على يد نفس الأشخاص. الثقة هي أحد أهم عناصر عملية التنويم المغناطيسي. إذا ساورك أي شك، فمن غير المرجح أن تتبع التعليمات وتسمح لنفسك بالاسترخاء التام. إذا لم تكن متأكدًا مما سيحدث وتنتظر حدوث حالة "عالمية أخرى"، فستصاب بخيبة أمل أيضًا، وبينما تتساءل عما يحدث، سيمنعك صوتك الداخلي من الاسترخاء. أنت تعرف ما أقصده، إنه الصوت الذي يقول: "ما زلت أسمعها، ما زلت جالسًا هنا، لم يحدث شيء بعد، لا أعتقد أن الأمر ينجح، أنا لا أسترخي... إنه لا ينجح." وهكذا دواليك. هذه هي الطريقة الأكيدة لتجنب تجربة التنويم المغناطيسي. كيف تمنع حدوث ذلك؟ أتأكد دائمًا من أن عملائي يعرفون بالضبط ما يمكن توقعه وأطلب منهم أن يكونوا

فضوليين بشأن ما يحدث. أعلمهم أن أهم شيء يجب عليهم فعله هو مجرد الاسترخاء والاستمتاع بأنفسهم، مهما كانت النتيجة. بمجرد وجود الثقة، من النادر جدًا ألا يصل شخص ما إلى حالة التنويم المغناطيسي؛ وبمجرد وصولهم إلى هناك، من النادر جدًا ألا يتمكنوا من الوصول إلى الذكريات التي يريدون أو يحتاجون إلى استكشافها. ما هي فوائد تجربة التنويم المغناطيسي؟ أظهرت الأبحاث الطبية وظهور أجهزة تخطيط كهربية الدماغ (EEG) وجود أربعة أنماط رئيسية لنشاط موجات الدماغ. وقد ثبت أنه عندما تكون في حالة التنويم المغناطيسي، يحدث تغيير كبير ومفيد للغاية في طريقة عمل الدماغ. 47 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية بيتا: هذه هي حالة الوعي اليقظ الطبيعي، وهي حالة من اليقظة الكاملة غالبًا ما ترتبط بالنشاط البدني وحتى الإثارة. تنشط هنا الأجزاء المنطقية والنقدية من العقل. ولسوء الحظ، في هذه الحالة، قد ينزلق الجزء المنطقي من العقل أحيانًا إلى كونه الناقد الداخلي. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تجربة التوتر والقلق. ألفا: يُختبر هذا مع بداية الاسترخاء الجسدي والعقلي. العقل متيقظ ولكنه مسترخٍ؛ هناك شعور بالوعي السلبي كما لو كنت في حلم يقظة ممتع. يُختبر هذا في التأمل الخفيف والتنويم المغناطيسي. في هذه الحالة، يمكنك تجربة شعور أكبر بالرفاهية والمتعة والهدوء؛ يزداد الخيال، ويصبح التصور أسهل، وهناك قدرة أكبر على التعلم والتذكر. أثناء وجودك في هذه الحالة، تكون قادرًا على ضبط صوت حدسك. ثيتا: هذه هي الحالة التي تكون موجودة أثناء التأمل العميق والنوم الخفيف وتشمل حالة حلم حركة العين السريعة. إنه عالم اللاوعي ويُختبر أثناء التنويم المغناطيسي أو أثناء الانجراف إلى حالة التنويم المغناطيسي، في طريقك إلى النوم، أو حالة التنويم المغناطيسي المفاجئ، عندما تستيقظ من نوم أعمق. في هذه الحالة، يمكنك التواصل مع العوالم الروحية واللاوعي الجمعي، وتكون قادرًا على التعلم السريع، والشفاء من الأمراض النفسية الجسدية، وزيادة الإبداع والبصيرة، وتصورات أكثر وضوحًا، وتحسين الذاكرة. هنا تختبر مساحة الصمت التام والاتصال بوعي "أنا". دلتا: هنا تكون موجات الدماغ أبطأ ترددًا.

تختبر هذه الحالة عندما تكون في نوم عميق بلا أحلام أو في تأمل متسامٍ عميق جدًا حيث يكون الوعي منفصلًا تمامًا. يدخل الجسم فيماً يُعرف بمرحلة الراحة والهضم، حيث ينشط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. هذا هو النقيض التام لحالة "التوتر"، والتي غالبًا ما تُسمى "القتال أو الهروب" - عندما يكون الجسم مستعدًا للخطر. هنا يحدث الشفاء العميق والتجدد، ولهذا السبب فإن عدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة المناسبة قد يكون ضارًا بالصحة. إنها بوابة العقل الكوني، حيث يمكن الوصول إلى حكمة أعمق. غاما: اكتُشف مؤخرًا وجود حالة دماغية أخرى، تعمل بتردد عالٍ جدًا. لا يُعرف الكثير عنه حاليًا، لكن الأبحاث تُظهر أنه مرتبط بومضات من البصيرة والمعالجة عالية المستوى. أُجريت دراسة على رهبان تبتيين اختبروا هذه الحالة أثناء التأمل العميق للغاية؛ ويُقال إنها تؤدي إلى مشاعر أكبر من النعيم، ومتوسط عمر أطول، وأداء إدراكي أفضل. 48 كيف يمكنك الوصول إلى الحياة الماضية؟ في حالة اليقظة الطبيعية، يكون لديك مزيج من موجات الدماغ بيتا وألفا. وبينما تنجرف إلى استرخاء أعمق، وحالة التنويم المغناطيسي، يمكنك الوصول إلى موجات ألفا وأحيانًا موجات ثيتا. عندما تكون في حالة التنويم المغناطيسي بعمق شديد، من الممكن الوصول إلى موجات دلتا أيضًا، وبالطبع، أثناء وجودك في حالة دلتا، يكون الجسم قادرًا على إصلاح نفسه وشفائه. وهذا يفسر سبب وجود العديد من الفوائد لحالة التنويم المغناطيسي نفسها، والتي تتجاوز ما يمكنك تعلمه أثناء وجودك هناك. إن مجرد التواجد في حالة التنويم المغناطيسي يسمح لك باكتساب شعور أكبر بالوضوح العقلي والسلام الداخلي؛ إنه يسمح للجسم بالتعافي من الضغوط والتوترات، ويحرر المزيد من الطاقة لك لاستخدامها في المستقبل. لماذا لا يتم الاعتراف بالتنويم المغناطيسي بشكل كامل في العالم الطبي؟ في عام 1892، أقرت الجمعية الطبية البريطانية التنويم المغناطيسي وفي عام 1955 وافقت على استخدامه للولادة والتحكم في الألم وفي مجال العصاب النفسي. في هذا الوقت أوصوا بتدريس التنويم المغناطيسي لجميع الأطباء وطلاب الطب. لسوء الحظ، كانت

كليات الطب بطيئة بعض الشيء في الاستيعاب. في السنوات العشر الماضية أو نحو ذلك تم تقديمه كوحدة اختيارية للطلاب، ولكنه بعيد كل البعد عن أن يكون جزءًا من المنهج الدراسي. يتم تدريسه على نطاق واسع في العديد من الدول الأوروبية، وهناك المزيد والمزيد من الأشخاص في المجال الطبي الذين بدأوا يرون أنه أداة مفيدة للغاية. لسوء الحظ، بسبب العديد من العوامل المختلفة على مر السنين، فقد تلقى التنويم المغناطيسي الكثير من الدعاية السيئة، ولم يؤخذ على محمل الجد ولا تزال هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول ماهية التنويم المغناطيسي حقًا.لماذا يُنظر إلى التنويم المغناطيسي بهذه السوء؟ في دوري كمحاضر، كثيرًا ما أواجه تشككًا في التنويم المغناطيسي، ويرجع ذلك أساسًا إلى الدلالات السلبية التي أحدثها التنويم المغناطيسي على المسرح والشخصيات التي استخدمته عبر التاريخ، مثل شخصيات سفينجالي وأشخاص مثل راسبوتين وحتى بعض الفنانين المعاصرين الذين يوهمون الناس بأنهم يستطيعون التحكم في عقول الناس وإجبارهم على فعل أشياء لا يفعلونها عادةً. لا يزال بعض الناس يعتقدون أنه أمر خطير ويتعلق بالتحكم في العقل، بينما يعتقد آخرون أنه مجرد مزحة وأنه لا يعمل. ويرجع هذا عمومًا إلى سوء فهم ماهية الحالة حقًا، وما يمكن تحقيقه عند وجودها. بمجرد أن يكتشف الناس أنها شيء يختبرونه يوميًا على أي حال، وأنهم حقًا يسيطرون تمامًا على التجربة طوال الوقت، يمكنهم الاسترخاء والسماح للتجربة بالتطور. هل يمكنك حقًا جعل الناس ينبحون مثل الكلب أو ينقرون مثل الدجاجة في التنويم المغناطيسي؟ هذا سؤال يطرحه طلابي، وغالبًا عملائي؛ ما يقصدونه حقًا هو هل يمكنني التحكم بهم عندما يكونون تحت التنويم المغناطيسي؟ هل يمكنني جعلهم يفعلون أشياء لا يفعلونها عادةً؟ والإجابة دائمًا لا - ليس إلا إذا كانت لديهم رغبة كبيرة في القيام بهذه الأشياء، وفي هذه الحالة يمكنني مساعدتهم على القيام بذلك بشكل جيد للغاية. الفرق الرئيسي بين التنويم المغناطيسي على المسرح والتنويم المغناطيسي العلاجي هو حقيقة أنه في المقام الأول، يكون المتطوع، بالصعود على

المسرح، قد سلم السيطرة المؤقتة إلى المنوم المغناطيسي. لقد انضموا، وهو ما يعرفونه بالفعل، إلى موقف يُطلب منهم فيه القيام بأشياء خارجة عن المألوف. عادةً ما يكون الأشخاص المتطوعون مع أصدقائهم، وهذه فرصة لهم للحصول على خمس عشرة دقيقة من الشهرة؛ والضجة التي يحصلون عليها من تصفيق الجمهور وضحكه؛ والثناء من المنوم المغناطيسي، مما يشجعهم على تحقيق مآثر أعظم وأكبر. في الجلسة العلاجية، الأمر مختلف تمامًا؛ لا تُسلَّم السيطرة في أي وقت - بل في هذه الحالة، يكتسب العميل مزيدًا من السيطرة على نفسه وسلوكه. إنها دائمًا شراكة؛ المعالج هو مجرد مرشد في هذه العملية، الملاح، الذي لديه خريطة الرحلة ويعرف إلى أين يذهب. ومع ذلك، فإن العميل يقود السيارة ويمكنه تحديد السرعة التي يريد الذهاب بها، وما إذا كان يريد التوقف في أي نقطة، وما إذا كان يريد الذهاب في اتجاه مختلف - على الرغم من أنني أشير إلى أنه من المنطقي الذهاب في الطريق الذي أقترحه، لأنني أعرف إلى أين آخذه. هل يبوح الناس بأسرارهم أثناء التنويم المغناطيسي؟ هذه خرافة أخرى، تروجها وسائل الإعلام والأفلام حول أن التنويم المغناطيسي يشبه التحكم في العقل، وهي ببساطة غير صحيحة. يمكن للناس الكذب أثناء التنويم المغناطيسي أو اختيار عدم إخبارك بأي شيء. كان لدي عميل خضع لعدة جلسات حياة سابقة، وقمنا بالأمر برمته بحرية تامة. | تواصل مع اللاوعي الخاص به. "سي" ... العقل، مستخدمًا ما نسميه الاستجابات "الحركية الفكرية"، وهي إشارات من اللاوعي؛ حصل على جميع الإجابات التي يحتاجها، وهذا هو المهم. هل يحتاج الناس إلى الانغماس في التنويم المغناطيسي بعمق للوصول إلى ذكريات الحياة الماضية؟ أحب أن أشرح لعملائي أن وعيهم يشبه إلى حد ما الغواصة. فبينما هم في حالة الوعي واليقظة، تطفو الغواصة على سطح الماء، ويكونون قادرين على تحديد ما يأخذونه وما يرفضونه. ولإدخالهم إلى عالم اللاوعي، أحتاج منهم أن ينزلوا تحت سطح الماء مباشرة، إلى مساحة من السلام الداخلي، إلى المساحة التي خُزنت فيها جميع ذكرياتهم. الغيبوبة العميقة ليست ضرورية حقًا؛ المهم هو أن

ينجرف وعيهم إلى ما تحت خط الماء مباشرة. كيف يفعلون ذلك؟ كل ما عليهم فعله هو الدخول في مكان مريح، ويفضل ألا يستلقوا تمامًا، فهذا يُذكرهم كثيرًا بالنوم - مجرد استلقاء. ثم أطلب منهم إغلاق أعينهم وتركيز انتباههم على تنفسهم. أستطيع استخدام صوتي الخمسين، والكلمات التي أقولها، وتوقيت كلماتي، لأدخلهم في حالة من الاسترخاء الجسدي والتركيز الذهني. بالتركيز على التنفس والأحاسيس في أجسادهم، يوجهون وعيهم أكثر فأكثر نحو الداخل، ويصبحون قادرين على ترك المشتتات الخارجية وراءهم. ثم تُعطى لهم تعليمات سهلة ليتبعوها، مما يسمح لهم بالدخول بأمان في حالة التنويم المغناطيسي. كيف يعرفون أنهم تحت التنويم المغناطيسي؟ أحيانًا يُبلغ الناس أنهم سمعوا كل كلمة قلتها. وفي أحيان أخرى، يبدو الأمر كما لو أن صوتي يتلاشى ويغفلون أجزاءً منه؛ وأحيانًا يشعرون وكأنهم ناموا لفترة وجيزة، أو يجدون أنفسهم يفكرون في عشاء تلك الليلة أو ما فعلوه في عطلة نهاية الأسبوع. أطمئنهم مسبقًا بأن كل هذا طبيعي تمامًا. كل ما أريده منهم هو أن يظلوا فضوليين بشأن ما سيختبرونه. بعد الجلسة، يُبلغ معظم الناس عن فقدانهم الإحساس بالوقت، وحتى لو كانوا في حالة غيبوبة لمدة ساعة تقريبًا، فقد يشعرون أن... مرت دقائق قليلة؛ أو إذا كانت لديهم تجربة حياة سابقة طويلة ومفصلة، خاصةً تلك التي يستكشفون فيها أكثر من حياة في جلسة واحدة، فقد يشعرون وكأن ساعات وساعات قد مرت. يُعدّ تشوه الوقت جزءًا أساسيًا من عملية التنويم المغناطيسي. هل سيتذكرون كل شيء؟ عادةً، بمجرد أن يتواصل الناس مع قصص حياتهم الماضية، فإنهم يتذكرونها جميعًا، تمامًا كما يتذكرون ذكريات عطلاتهم الحقيقية. تُخزّن الأحداث الآن في بنك الذاكرة بالطريقة نفسها. أحيانًا، قد يفقد الناس ذاكرة الأحداث التي وقعت، لكن الجلسات تُسجّل دائمًا، حتى يتمكنوا من العودة والحصول على تذكير لاحقًا. ماذا لو كانت الحياة الماضية مؤلمة للغاية؟ بما أن العملية مصممة للتخلص من أي سلبية مرتبطة بالحياة الماضية، وللسماح بحدوث شفاء عميق، فإن الذكريات دائمًا ما تكون محايدة عاطفيًا في النهاية. تبقى الأفكار والفهم، لكن الشحنات

السلبية تزول. قد يستغرق الأمر أحيانًا بعض الوقت حتى يستوعب الشخص ما تعلمه، لكنه يشعر دائمًا بالراحة بعد ذلك. ماذا يحدث عندما يكون في حالة... التنويم المغناطيسي؟ بمجرد أن يسترخي المريض جسديًا ويركز ذهنيًا، يُطلب منه تخيّل أشياء معينة، ودائمًا ما أُطمئن المرضى بأنه ليس من المتوقع منهم "رؤية الأشياء" بوضوح، بل مجرد إدراك ما أصفه. غالبًا ما أطلب منهم إخباري بلون باب منزلهم الأمامي، وما إذا كان المفتاح مرتفعًا أم منخفضًا. لكي يُخبروني بذلك، عليهم أن يتخيلوا الباب في "عين عقلهم". أجعلهم يتخيلون دخولهم من الباب ويخبرونني بلون الجدران وما على الأرض. بمجرد أن يفعلوا ذلك، يدركون قدرتهم على التخيل، فيسترخون ويتركون التجربة تتدفق. ثم يُطلب منهم تخيل درج، وتخيل نزوله؛ يتم ذلك بالتزامن مع تنفسهم، خطوة واحدة للأسفل مع كل نفس يخرجونه. يساعدهم هذا على الاسترخاء بشكل أعمق، وهو مؤشر مجازي على أنهم يتعمقون في عالمهم الداخلي؛ كل هذا يُعززه ما أقوله لهم أثناء نزولهم الدرج. بمجرد وصولهم إلى أسفل الدرج، يخلقون مكانًا آمنًا في مخيلتهم. قد يكون هذا صورة لمكان يعرفونه في الحياة الواقعية أو مجرد مكان يرغبون في التواجد فيه، مثل شاطئ جميل أو حديقة. دائمًا ما أُهيئ هذا المكان بحيث إذا شعروا في أي لحظة خلال العملية بعدم السعادة أو لم يُعجبهم ما يمرون به، يمكنهم ببساطة تخيل هذا المكان الآمن، وينطلقون إليه مباشرةً. مع أنني يجب أن أقول إنه طوال سنوات عملي في هذا العمل،... نادرًا ما يذهب أحد إلى هناك قبل انتهاء الجلسة، فتجربة الحياة الماضية مثيرة للاهتمام للغاية، وعادةً ما يكونون منغمسين للغاية فيما يدور حولهم. كيف يمكن التأكد من أنهم سيذهبون فقط إلى مكان آمن لاستكشافه؟ لضمان عدم اصطحابي لهم إلى مكان غير آمن، أتواصل دائمًا مع عقلهم الباطن مباشرةً. يمكنني القيام بذلك بمجرد دخولهم في حالة الغيبوبة باستخدام ما نسميه "إشارات الأصابع" أو الاستجابات الفكرية الحركية؛ وهي ببساطة وسيلة أتحدث بها مباشرةً إلى عقلهم الباطن، متجاوزًا عقلهم الواعي. يُطلب من العقل الباطن رفع إصبع واحد كإشارة موافقة وإصبع آخر كإشارة صوت. أطلب

منهم الإشارة لي ما إذا كان من المقبول لهم استكشاف حياتهم الماضية، ولن أستمر إلا بعد تلقي إشارة إيجابية. كيف يمكن لإشارة اللاوعي أن تساعد؟ بمجرد أن أحصل على الإذن، أطلب من العقل الباطن، أو العقل الأعلى، أن يرشدنا إلى الحياة التي ستوضح لنا أصل، أو السبب الجذري، لأي مشاكل قد يواجهونها. كبديل. يمكن توجيههم إلى الحياة التي نشأت فيها مواهبهم ومهاراتهم الرئيسية. تحديدًا، أريد توجيههم إلى الحياة التي ستوفر لهم أعظم البصيرة، أو الشفاء، في الجلسة، وعقلهم الباطن يعرف أفضل منا أين سيكون ذلك؛ فهم دائمًا ما يقودونني، والأهم من ذلك، عقلهم الأعلى. 52 كيف تصل إلى الحيوات الماضية؟ إذا كانت هناك حيوات سابقة عديدة، فكيف سيعرفون أي حياة يختارون؟ أطلب منهم أن يتخيلوا مسارًا أو ممرًا يؤدي إلى مكانهم الآمن؛ هذا هو عالمهم الخيالي، ولذلك يمكنهم عادةً القيام بذلك بسهولة تامة. أخبرهم أنهم سيجدون العديد من الأبواب أو المداخل. لقد تعلمت على مر السنين أن أكون غامضًا في هذه المرحلة، حيث يقرر الناس أحيانًا أنهم يرغبون في تسلق الأشجار، أو المرور عبر نوافذ، أو الطفو على السحاب، أو ببساطة السفر في الضوء أو الضباب للوصول إلى حياتهم الأخرى. ما يحدث عادةً هو أن أحد المداخل سيبرز بطريقة ما - قد يكون شكله أو لونه مختلفًا عن الآخرين، أو قد يشعرون بذلك فقط. إنه المدخل الصحيح. هل يحتاج الناس دائمًا إلى تجربة التنويم المغناطيسي أو رؤية الممر أو المسار؟ إذا كانت ذكرى الحياة الماضية قريبة جدًا من السطح بالفعل ولديهم بعض الأفكار أو المشاعر حولها يمكنهم التعرف عليها بسهولة، فقد لا يحتاجون حتى إلى تنويم مغناطيسي رسمي للغاية. من الممكن أن يتمكنوا من الوصول إلى الحياة الماضية من خلال ما نسميه الجسر - التركيز على المشاعر أو العبارة المحددة التي تصاحب مشكلتهم. على سبيل المثال، كانت إحدى العميلات التي كانت تعاني من صعوبة في رؤية أي شيء قد أوضحت تمامًا أنها كلما وجدت نفسها بالقرب من الماء، كانت تبدأ في الشعور بالذعر وضيق التنفس وكان صوت في رأسها يقول "الوضع ليس آمنًا، إنه ليس آمنًا". عندما استرخيت ركزت على هذا الشعور

وكررت الكلمات لنفسها؛ سرعان ما وجدت نفسها كطفلة صغيرة تطفو في بحر شديد البرودة، وسفينة كبيرة تغرق أمامها. كانت حريصة جدًا على طمأنتي بأنها ليست تيتانيك بل سفينة أصغر بكثير. كانت تتجمد ويائسة للعثور على شقيقها الأصغر ووالديها. وجدت شقيقها متشبثًا ببعض الحطام وتمسكت به بأفضل ما تستطيع، ولكن لم تكن هناك أي علامات على وجود والديها. في المسافة، استطاعت أن ترى العديد من القوارب الصغيرة على متنها أشخاص لكنها لم تستطع جعلهم يرونها أو يسمعونها. في كل مرة حاولت فيها الصراخ امتلأ فمها بالماء. وبينما كانت تغرق للمرة الأخيرة، كانت آخر أفكارها عن الماء "إنه ليس آمنًا، إنه ليس آمنًا". للأسف، غرقت هي وشقيقها. كان اكتشافًا عاطفيًا، ولكن بعد انتهاء الجلسة، وبعد أن تحررنا من الشحنة العاطفية، أفادت بأنها شعرت براحة أكبر، كما لو أن ثقلًا قد رُفع عنها. أدركت أنها لا داعي للخوف من الماء، وأن البحر، وإن كان أمرًا يستدعي الحذر، لا يُشكل تهديدًا حقيقيًا لها في حياتها الحالية. استطاعت أن تتخلص نهائيًا من الاعتقاد غير العقلاني، والمُقيّد للحياة، الذي كان يُعيقها ويمنعها من أي أنشطة مرتبطة بالبحر. BS HEALING WITH PAST LIFE THERAPY هل هناك ما قد يمنع المرء من الوصول إلى ذكريات حياته الماضية؟ بشكل عام، لا يوجد ما يمنع الناس من الوصول إلى العوالم اللاواعية والحصول على المعلومات التي يحتاجونها؛ ومع ذلك، في بعض الحالات، قد تكون هناك مشكلات تحتاج إلى حل في الحياة الحالية أولًا. إذا كانت هناك ذكريات كبيرة تُنذر بالخطر في طريقة التعامل معها، فقد تظهر أولًا. هل هناك أي طرق أخرى يُمكن أن تُشتت انتباهك؟ أحيانًا قد تظهر مشاعر حادة مفاجئة، إما على شكل دموع أو ضحكات لا تُكبح؛ وذلك لأنه بمجرد وصولهم إلى مكان آمن، داخل عالمهم الباطن، يمكن للذكريات ذات الأعلام، وكثيرًا ما تفعل، أن تغتنم الفرصة لتطفو على السطح مباشرةً ليتم التعامل معها. إن التحرر الذي يحدث دائمًا ذو فائدة كبيرة، ومن المهم دائمًا طمأنة العميل بأن هذا أمر جيد جدًا. "الخروج أفضل من الداخل" كما أقول دائمًا. في أوقات أخرى، قد يحتاج الشخص إلى الدخول أولًا إلى ذكرى آمنة

وممتعة، إما من حياته الحالية أو حياة سابقة، لمجرد معرفة ماهية التجربة. بمجرد أن يطمئن، ويعلم أنه يستطيع التحكم في أين يذهب وماذا يفعل عندما يكون هناك، فإنه يتمكن بسهولة من الانزلاق إلى تجارب الحياة الماضية الأكثر تحديًا. هل هناك أي شيء آخر يمكن أن يعيق الطريق؟ من وقت لآخر، سيبلغ الناس عن وجود طاقات أخرى، أو ارتباطات روحية، أو أشكال فكرية، أو حتى كائنات تدعي أنها شياطين، في طريقهم. إذا كان الأمر كذلك، فيجب توضيحها قبل المتابعة؛ سأتحدث عن هذا بمزيد من التفصيل في فصل لاحق. بمجرد أن يتمكنوا من الوصول إلى تجربة الحياة الماضية، كيف تعرف ما يمرون به؟ بمجرد أن يجدوا الحياة التي يحتاجون لاستكشافها، أخبرهم أنهم سيتمكنون من التحدث معي ومشاركة ما يحدث لهم. أطمئنهم أن صوتهم سيساعدهم على الاسترخاء والتركيز، وأنهم يستطيعون مشاركة أي شيء يمرون به، حتى لو بدا غريبًا بعض الشيء. ماذا لو شعروا وكأنهم يختلقون؟ قبل بدء العملية، أُخبر الناس دائمًا أنه في هذه المرحلة سيحدث أمر غريب لأنهم سيشعرون وكأنهم يختلقون. بالعودة إلى تشبيهي بالغواصة، هم الآن تحت سطح الماء؛ في عالم اللاوعي. بمجرد أن أطلب منهم التحدث معي، يبدو الأمر كما لو أن جزءًا من عقولهم الواعية يجب أن ينشط مجددًا - تمامًا مثل وضع منظار. ونتيجة لذلك، يصبح الجزء المتسائل والتحليلي من عقولهم حاضرًا الآن، وهذا الجزء منهم... سيشعرون وكأن كل ما يختبرونه مُختلق. سيتساءلون كيف يُمكنهم، بحق السماء، أن يروا ما يرونه، أو أن يعرفوا ما يبدو أنهم يعرفونه. بتحذيرهم مُسبقًا من حدوث ذلك، يُخفف هذا من تأثيره ويُتيح لهم البقاء منفتحين وفضوليين بشأن ما سيحدث. كما أُطمئنهم أن الأمر يُشبه إلى حد كبير استحضار ذكريات عطلة قديمة: كلما تعلقوا بها، بدأت المعلومات تتكشف لهم. بمشاركة كل ما يخطر ببالهم، مهما بدا تافهًا، بدأت القصة تتكشف أكثر وازدادت معناها. ماذا يحدث بعد أن يخوضوا غمار الحياة؟ قد يختلف هذا من شخص لآخر؛ فبعض الناس يشعرون وكأن كل شيء يتكشف كفيلم. يختبرون القصة كما لو كانوا حاضرين فيها تمامًا. تتكشف القصة شيئًا فشيئًا، قافزة من

مشهد رئيسي إلى آخر. بعض الناس لا يرون شيئًا على الإطلاق، ولكن عندما يُسألون عن هويتهم، وأين هم، وماذا يفعلون، تتبادر الإجابات إلى أذهانهم فجأة. يشعر آخرون بما يحدث، فتتكشف الإجابات ببساطة. يأتي إليهم. غالبًا ما يكون مزيجًا من الثلاثة. الفكرة هي جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات. ما هو أول شيء يدركونه؟ أول ما أفعله هو جعلهم يدركون أقدامهم. هذا يساعدهم حقًا على التماهي مع الشخصية التي أصبحوا عليها، والتأقلم مع الشخصية.غالبًا ما يُصدمون عندما يكتشفون أنهم من الجنس الآخر، أو من مجموعة ثقافية مختلفة تمامًا، أو ببساطة مختلفون تمامًا عما هم عليه الآن. كان أحد عملائي متشككًا جدًا بشأن الحياة الماضية، وبعد أن أخذته إلى ملاذه الآمن وأعطيته تعليمات لدخول الحياة الماضية، أصر على أنه لا يستطيع رؤية شيء، وأن كل شيء كان مظلمًا فحسب. لم يتغير الأمر إلا عندما سألته عما يرتديه في قدميه؛ ضحك على الفور وأخبرني أنه يرتدي صندلًا بأشرطة مصنوعًا من الجلد، ويرتدي رداءً، وكان لديه سيف مربوط على أحد كتفيه. وجد أنه من الغريب أن يرتدي مثل هذا السلاح فوق رداء، ولكن بعد أن تماهى أكثر مع شخصيته، سرعان ما سمح لنفسه بخوض التجربة، والتي كانت في النهاية ذات قيمة كبيرة وشفائية للغاية. ما الذي تحتاج إلى معرفته بعد ذلك؟ نحدد مكانهم ونجمع أكبر قدر ممكن من التفاصيل عنهم: ما يرتدونه، وفي أي عام هم، وماذا يفعلون، والأهم من ذلك، ما أهمية تلك اللحظة بالنسبة لهم؟ نحتاج إلى معرفة سبب وجودهم في هذه التجربة تحديدًا. ثم ماذا يحدث؟ بمجرد أن نستنفد المشهد الأول، ونكتشف كل ما يمكننا اكتشافه، أنقلهم إلى اللحظة المهمة التالية. من الممكن أن ينزلقوا في هذه المرحلة إلى حياة أخرى. يحدث هذا عادةً إذا كان هناك موضوع يجب استكشافه في عدة حيوات. من تجربتي، عادةً ما تكون هناك حياة عميقة واحدة تحتاج إلى معالجة أو سلسلة من الحيوات الأقل أهمية ذات موضوع مستمر طوال الوقت. كانت إحدى عميلاتي تعاني من مشكلة في وزنها، ولم يكن يبدو مهمًا ما حاولته، فلن يتغير. كانت لديها بعض العادات الغريبة فيما يتعلق بتناول الطعام، وغالبًا ما كانت تعذب نفسها

بشراء أطعمة فاخرة، مثل الكعك والشوكولاتة، لكنها لا تسمح لنفسها بتناولها. انغمس زوجها في الأمر في النهاية، رافضًا أن يضيع، ولم يستطع فهم سبب استمرارها في فعل ذلك. أرادت أن تعرف إن كانت مشكلة من حياة سابقة، فذهلها ما تعلمته. لم تكتشف حياة واحدة، بل خمس حياة، جميعها ذات صلة. في الأولى، اكتشفت أنها كانت جارية رومانية تخدم الرومان الفاسدين على موائد مليئة بالأطعمة الفاخرة - لم يُسمح لها بتناول أي منها. كانت غاضبة لأنها لم تكن واحدة منهم، وشعرت بالحرمان الشديد والجوع طوال التجربة. في الحياة التالية، عادت إلى أوائل القرن التاسع عشر حيث عاشت حياة منعزلة للغاية؛ توفيت أختها الصغرى في سن مبكرة بسبب مرض السل، مما تركها تشعر بالحرمان. أعدت الطباخة، في تلك الحياة، جميع أنواع الأطعمة اللذيذة لتهدئتها وتعويضها عن مشاعر الحزن. أكلت لتتغلب على مشاكلها، وانتهى بها الأمر ضخمة بشكل لا يصدق. ثم علمنا بحياة أخرى حيث اتُهمت هي وزوجها ظلماً بارتكاب جريمة وأُرسلا كمجرمين إلى أستراليا. كانت حاملاً وكانت الرحلة مُرهقة للغاية؛ فقد فُصلا وأُرسلا إلى جانبين مختلفين من السفينة وكادت أن تموت جوعاً. لم ينجُ طفلها من الرحلة وكانت هذه الخسارة مُرهقة للغاية بالنسبة لها. كانت حياتها التالية في أواخر القرن التاسع عشر، في إنجلترا، حياة بسيطة إلى حد ما حيث كان الطعام لا يزال مصدر راحتها الرئيسي. تزوجت في سن مبكرة للغاية وعندما أنجبت طفلها الأول لم تكن قوية بما يكفي؛ فقدت الكثير من الدم وماتت في سن مبكرة جدًا، وشعرت وكأن كل ذلك كان مضيعة. كل هذا ترك لديها مشاعر قوية للغاية تجاه الطعام، ولذا شرعنا في علاج جميع الاستجابات السلبية ومشاعر الخسارة - للسماح لها باكتساب شعور بالطبيعية في عاداتها الغذائية. بعد الجلسة، أفادت أنها لم تعد تعاني من القهر القديم لتناول الطعام طوال الوقت؛ وجدت أنها تستطيع أن تثق بنفسها لتناول الطعام عندما تريد 56 كيف يمكنك الوصول إلى الحياة الماضية؟ ولم تعد مضطرة لتعذيب نفسها بالشوكولاتة والأطعمة المفرطة في تناول الطعام. ونتيجة لذلك، شعرت براحة كبيرة وتمكنت من

الاستمتاع بعلاقتها بالطعام وبنفسها؛ كان زوجها أكثر سعادة أيضًا وانتهى به الأمر أخف وزنًا ببضعة أحجار. لذا سواء كانت هناك حياة واحدة أو عدة حياة، فلا يهم؛ فكلها صالحة بنفس القدر في عمل الشفاء الذي يجب القيام به. ما هو أهم جزء في الجلسة؟ الجزء الرئيسي من العمل، والذي يبدو دائمًا كئيبًا بعض الشيء، ولكنه ليس كذلك، هو النقطة التي تنتهي عندها الحياة: مشهد الموت. يخشى بعض العملاء أن يكون هذا صادمًا ومزعجًا ولكنه نادرًا ما يكون كذلك. هذه اللحظة في الجلسة حيوية لأن ما نبحث عنه هو آخر فكرة واعية لدى الشخص قبل أن يغادر الحياة والعاطفة التي تحملها الفكرة. هذا هو "التأثير العاطفي" الذي يؤثر عليهم في الحاضر، وهذا هو الجزء الذي يجب معالجته. هنا يبدأ الشفاء القوي. ماذا يحدث بعد مشهد الموت؟ عند نقطة نهاية الحياة، أطلب منهم أن يطفوا خارج الجسد ويجدوا مكانًا آمنًا فوقه حيث يمكنهم رؤية الحياة التي غادروها للتو بأمان. هذا مكان في العوالم الروحية حيث يمكنهم الرؤية من خلال "عيونهم الروحية" بمنظور أعمق بكثير. هنا يمكنهم مراجعة الحياة والبدء في فهم الدروس. أولًا، ننظر إلى الدرس الكرمي الذي اختاروا تعلمه في تلك الحياة ونرى ما إذا كان قد تم إنجازه. إذا لم يكن كذلك، فإنه يمنحهم إحساسًا قويًا بما قد يعملون عليه في هذه الحياة؛ إذا تم إنجازه، يمكنهم الاسترخاء وهم يعلمون أن العمل من أجل هذا الدرس تحديدًا قد انتهى. ماذا يحدث بعد ذلك؟ يتضمن الجزء التالي من الجلسة شفاء أي ضرر جسدي لحق بالجسد الذي غادر للتو. يتم إصلاح الجسد بأي طريقة ضرورية ويعود إلى سلامته. تعرض أحد مرضاي لطعنة قاتلة في حياته الماضية، وفي المرحلة التحويلية من الجلسة، احتاج إلى إزالة السكين وترك الجرح يلتئم؛ تخيل أنه يخيط الجرح ثم يرسل طاقة شفاء إلى المنطقة. بعد الجلسة، أفاد بأن ألمًا خفيفًا كان يشعر به في تلك المنطقة طوال حياته، والذي لم يكن له تفسير، قد اختفى. تحتاج ذكريات الأحداث الجسدية المختزنة في مجال طاقة الجسم إلى معالجة وشفاء أيضًا، وأحيانًا يعود الناس إلى إحياء الأحداث المهمة، مما يساعدهم على التحرر، والمقاومة، أو التخلص من أي قيود أو روابط جسدية. هذا مُمكِّن للغاية،

والتطهير الذي غالبًا ما يصاحب هذه العملية مفيد للغاية. أحيانًا يحتاج العملاء إلى القليل من المساعدة للتحرر، أو للابتعاد عن الناس، وفي هذه الحالة، يُدعى المرضى إلى إحضار مرشد روحي لمساعدتهم، أو ربما حيوان قوي، يتمتع بالصفات التي يحتاجونها. إحدى العميلات التي أرادت الهروب والهرب بحرية، استعانت بطاقة غزال. اختير هذا الحيوان لطول أرجله، أولاً لطرد مهاجمه، وثانياً لبلوغ سرعات هائلة والهرب دون أن يُقبض عليه. يجب أيضاً إطلاق المشاعر والأحاسيس السلبية المكبوتة في الجسم. كيف يتم إطلاقها؟ بمجرد أن تحدد العميلة مكان المشاعر العالقة، أو انسدادات الطاقة، في الجسم، يمكنها إما جلب طاقة الضوء الأبيض الشافي أو إزالة الطاقة بطرق عملية. ماذا تقصد بهذا؟ قد تتخذ الطاقة المكبوتة في الجسم أشكالاً متعددة، مثل الفضة، أو السائل، أو الصلب، ويمكن التخلص منها بالطريقة التي تراها مناسبة. إحدى عميلاتي كانت تعاني مما وصفته بـ"ثقل" حول قلبها، ورأت أنه غاز رمادي ثقيل. عندما سألتها عما تحتاج لإزالته، قالت: "أحتاج إلى جهاز دايسون لشفطه"، وهذا ما فعلته؛ ويبدو أن للأجهزة الحديثة دورها في هذا العمل أيضاً. بمجرد أن تخيلت سحبها، ملأت المكان بضوء أبيض شافي؛ وبعد ذلك، أفادت بشعورها بخفة أكبر. في أحيان أخرى، كانت الطاقة قوية، واحتاج العملاء إلى مطارق أو أزاميل لإبعادها. أسمح دائمًا للعملاء باختيار الأدوات التي يحتاجونها، ولا أفرض أفكاري عليهم أبدًا؛ في الماضي، عندما كنت أعرض عليهم اقتراحات، كانوا عادةً ما يُرفضون. من المدهش مدى وضوح العملاء بشأن نوع الشفاء الذي يحتاجونه عندما يكونون في هذه الحالة من التركيز. أحيانًا يحتاجون إلى التعبير عن ألمهم أو التعبير عن مشاعرهم بصوت عالٍ. هذا ليس جيدًا دائمًا عندما يكون لديك عميل آخر، أو شخص يعرفهم، ينتظر في الغرفة المجاورة. عندما كنت أستأجر غرفًا، كنت أضطر غالبًا إلى طمأنتهم بأنني لا أضربهم بالعصي عندما يصرخون بأعلى أصواتهم في منتصف الجلسة. ما كان مطمئنًا للمركز، حيث كنت أستأجر الغرف، هو أن عملائي يغادرون دائمًا مبتسمين، ويشعرون بتحرر كبير بعد ذلك. "غالبًا ما يغادرون متعبين، لكنهم

راضون جدًا جدًا." إنها مزحة صغيرة أقضيها مع عملائي أنه عندما يُسألون عما أفعله لكسب عيشي، يجب أن أقول إنني أجعل الناس يبكون - ولكن فقط بأفضل طريقة ممكنة. 58 كيف يمكنك الوصول إلى الحيوات الماضية؟ ما هو المهم أيضًا في الجزء العلاجي من الجلسة؟ أحد العناصر الرئيسية للعمل التحويلي هو لقاءات العملاء مع الأشخاص المهمين من الحياة. من المهم أن يلتقوا بجميع الشخصيات الرئيسية ويتحدثوا إليها من أجل فهم الأدوار التي لعبوها وإضفاء معنى على تجاربهم. سأتحدث أكثر عن الحوارات التي تحدث في الفصل التالي. هل هناك أي شيء آخر يمكن أن يحدث لضمان اكتمال الشفاء؟ إذا كانت هناك خيبات أمل كبيرة، أو لم تسير الحياة بالطريقة التي كانوا يرغبون فيها، فقد يحتاج الشخص إلى العودة وإعادة عيش الحياة، وهذه المرة أن تسير بالطريقة التي كان يرغب في حدوثها؛ يمكن أن يكون هذا "إعادة التأطير" علاجًا عميقًا. كان لدي عميل كان بحارًا على متن سفينة في القرن الثامن عشر؛ كان الرجل في السابعة والعشرين من عمره تقريبًا، وقد وصل إلى ميناء إنجليزي. وبينما كان يسير عبر البوابة، اندلع شجار، وأُلقي القبض عليه واتُّهم ظلمًا بالقتل. وفي غضون أيام، حوكم وأُدين، وشُنق أمام حشدٍ غاضب. لم يكن يتحدث اللغة، وكان وحيدًا، ولم يكن لديه من يكفله، وكان يائسًا. انفجرت موكلتي بكاءً عميقًا طوال المحنة، منزعجةً للغاية من ظلمها. والغريب أنها شعرت بأنها مُجبرة على السفر من موطنها الأصلي في إيطاليا، في سن الخامسة والعشرين، والاستقرار في المملكة المتحدة. بعد وصولها بفترة وجيزة، بدأت تُعاني من اضطراب مناعي مجهول السبب. بدأ عندما كانت في السابعة والعشرين من عمرها، في الوقت الذي سبق إعدامها في الآخرة. لا يسع المرء إلا أن يتساءل عما إذا كانت تلك الذكرى قد دفعته للعودة إلى المملكة المتحدة، وما إذا كان الخوف والإحباط من اتهامها ظلمًا قد أثرا على صحتها. هل يُمكن أن يحدث هذا؟ كل شيء وارد. في جلسة الحياة الماضية، عادت للتواصل مع البحار؛ وعندما تحققنا مما يحتاجه لإكمال شفائه، قال إنه يريد فرصة لخوض المزيد من المغامرات. لذا استعدنا الذكريات، وبدلاً من

ذهابه إلى الميناء تلك الليلة، بقي على متن السفينة. ثم تخيّل أنه خاض جميع أنواع المغامرات ثم مات من كبر السن، راضيًا، راضيًا، وفي سلام مع نفسه ومع العالم: طاقة مختلفة تمامًا في النهاية. بعد الجلسة، أفادت موكلتي أنها شعرت وكأن ثقل العالم قد رُفع عنها وشعرت بتحرر حقيقي. كانت متشوقة للغاية لمعرفة ما إذا كان جهازها المناعي سيستعيد عافيته؛ آخر ما سمعته منها كان تحسنًا كبيرًا وأنها تسير بخطى ثابتة نحو التعافي. 59 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية: ما الذي يجب معالجته أيضًا؟ يجب تحديد الوعود أو العهود غير المفيدة التي ربما قُطعت في حيوات أخرى واستبدالها بشيء أكثر فائدة، مما يخلق تعويذات جديدة قوية للشخص ليستخدمها في المستقبل. إحدى عميلاتي، التي كانت عزباء لسنوات طويلة، تعرضت للخيانة في حياتها الماضية من قبل زوجها، وتعهدت ألا "تحب مرة أخرى". في الجلسة، اكتشفت أنها على علاقة وطيدة به. اختارت هذه التجربة لتتعلم معنى المعاناة، وعندما أدركت أنه كان يفي بوعده، قبل وصولهما، استطاعت مسامحته والتخلص من الألم. كان تأكيدها الجديد أنها أصبحت حرة لتحب من جديد وأن تُحب. غادرت الجلسة بتفاؤل متجدد وإيمان راسخ بأنها ربما تستطيع الآن استكشاف علاقة جديدة. بعد إتمام كل هذا التحول، ماذا يحدث لجسد الحياة الماضية الذي عاشت فيه سابقًا؟ هناك انطلاقة قوية تأتي في نهاية الجلسة، لأنه بمجرد استكشاف الحياة بالكامل واكتمال الشفاء، يحين وقت تحرير الصلة بجسد الحياة الماضية. هذا يعني أن جسد الحياة الماضية، الذي شُفي واستُعيد حديثًا - الجسد الذي كان يأوي طاقة الروح، والذي كان لا يزال عالقًا في التجربة بسبب مشاكله الطاقية - حرٌّ في العودة إلى أحبائه في العوالم الروحية، إلى النور، وإلى الوطن ليتحد مجددًا مع مصدره. إن فكّ الروابط، أو الحبال التي تُشكّل الروابط مع ذلك الجسد، يتم دائمًا بشعور من الامتنان والحب. يستطيع الجزء الذي يعود إلى النور أن يجمع أي شظايا مفقودة من طاقة روحه التي ربما تكون قد تبعثرت أو فُقدت على طول الطريق، وقادر على جمع أي أرواح تائهة أخرى ربما كانت تطفو حوله، ويساعده على إيجاد طريق العودة إلى النور. ماذا يحدث

بعد ذلك؟ يُرشد الشخص بعد ذلك إلى مكانه الآمن لفترة من الراحة والنقاهة. أحيانًا، يكون هناك مرشد روحي، أو أحد الأحباء، أو حتى حضور ملائكي، ليُحييه، ويشكره على العمل الشافي الذي قام به في الجلسة، وليُقدّم له حبًا ودعمًا غير مشروطين. قد يظهر مرشدهم الروحي في شكل بشري أو مجرد طاقة، وغالبًا ما يقدم هؤلاء المرشدون رؤى وتفسيرات إضافية فيما يتعلق بما حدث للتو. في بعض الأحيان تكون الرسائل غامضة، ويتعين على العميل التأمل فيها، وفي بعض الأحيان تكون واضحة جدًا وموجزة ومباشرة. الأمر يختلف من شخص لآخر. "الشيء الرائع هو أنه بمجرد إنشاء الاتصال، يسهل على الشخص التواصل مع مرشديه مرة أخرى كلما احتاجوا إلى ذلك. يمكنهم أيضًا الذهاب إلى مكانهم الآمن مرة أخرى كلما احتاجوا إلى ذلك، للراحة وشفاء عقولهم وأجسادهم. ما هي الخطوة الأخيرة في الجلسة؟ داخل المكان الآمن عادة ما تكون هناك هدية للشخص. الهدية ترمز إلى العمل الذي قاموا به. قد يكون شكلًا أو شيئًا أو لونًا أو مجرد شعور، ولكن مهما كان، فهم يعرفون دائمًا ما يمثله لهم. حصل عميلي البحار على سلة من التفاح اللامع الجميل، الذي يمثل الطبيعة والحرية والصحة. حصل عميل آخر على قلب أحمر لامع ليمثل الحب والبركات؛ ووجد آخر بلورة بيضاء نقية لتمثل النقاء وصفاء الفكر. عادةً ما أوصي عملائي بالعثور على شيء يذكرهم بهذا الرمز بحيث يتذكرون الشفاء الذي حدث كلما نظروا إليه ويمكنهم أن يتذكروا الشعور بالتحسن نتيجة لذلك. كيف يشعر الناس عندما يستيقظون، هل يتذكرون كل ذلك بوضوح؟ الاستجابة العامة عندما يستيقظ الناس هي "واو". هذا ينطبق عليّ وعليهم. سيقولون غالبًا إنه ليس ما توقعوه على الإطلاق، وهم مندهشون للغاية من التجربة التي مروا بها للتو. من المهم تحديد أوجه التشابه بين الحياة الماضية وحياتهم في الحاضر وفي العديد والعديد من الجلسات التي مروا بها، تكون أوجه التشابه موجودة دائمًا.قد يستغرق استيعاب جميع الدروس بعض الوقت، وعادةً ما أنصح عملائي بالعودة إلى منازلهم وتدوين القصة بأكبر قدر ممكن من التفاصيل التي يتذكرونها، لأنه، كما هو الحال في ذكريات العطلات، كلما ركزوا عليها أكثر،

زادت المعلومات التي يمكن أن تتشكل لديهم وزادت الروابط التي يمكنهم تكوينها. هل من المعتاد تسجيل الجلسات؟ نعم. قد تحدث أشياء كثيرة في الجلسة الواحدة، مما يجعل من الصعب أحيانًا تذكر كل شيء، وغالبًا ما تكون هناك رؤى ورسائل عميقة جدًا يمكن أن تكون مفيدة للشخص لاحقًا. أسجل الجلسات دائمًا على جهاز تسجيل صوتي، وعلى مر السنين اكتشفت أنني أستطيع الكتابة بنفس سرعة الشخص الذي يتحدث؛ لذلك أدون دائمًا كل ما يقوله. بهذه الطريقة، يكون هناك دائمًا سجل دائم للجلسة في حال احتاجوا إلى مراجعتها بمزيد من التفصيل لاحقًا. فهل من الآمن إذًا استكشاف الحياة الماضية دون وجود من يرشدك؟ نعم، لأنك دائمًا المتحكم ويمكنك اختيار المغادرة أو تغيير الأمور إذا لم تكن راضيًا عما تمر به. التسجيل المرفق بالكتاب له مساران. سيقودك المسار الأول بأمان إلى حالة التنويم المغناطيسي المريحة أو الاسترخاء العميق. بمجرد أن تعتاد على هذه العملية (61 شفاءً بعلاج الحياة الماضية)، يمكنك الانتقال إلى المسار الثاني. صُمم هذا المسار ليأخذك بأمان إلى تجربة حياة سابقة خاصة بك، إلى حياة اختبرتَ فيها شيئًا إيجابيًا، وسيتيح لك الوصول إلى موارد ومهارات قد لا تدرك أنك تمتلكها. عندما استمعت إليه لأول مرة، وجدت نفسي أعيش حياة مدرس في النمسا، أحب عمله مثلي تمامًا، وكان لديه عائلة كبيرة وسعيدة للغاية (هذا الجزء الذي لا أملكه). كما عشتُ حياة راعي أغنام في النرويج؛ قد لا يبدو هذا عميقًا أو ثاقبًا، لكنها كانت حياة سلام حقيقي واتصال بالطبيعة. أحببتُ البقاء في الهواء الطلق دون أي مسؤوليات، سوى رعاية أغنامي، وعشت حياة راضية للغاية، أموت وحيدًا دون أن أعاني من أي ضغوط في حياتي. كشخص يُعلّم الناس كيف يعيشون بلا ضغوط، كانت هذه تجربة بالغة الأهمية. أتذكره بمودة شديدة. ماذا لو أردتَ التعامل مع الأنماط السلبية أو مواجهة التحديات الصعبة؟ أنصحك بشدة، إذا كنت تسعى لاستكشاف الأنماط السلبية والعثور على جذور الصعوبات أو التحديات التي قد تواجهها في حياتك، أن تبحث عن معالج حسن السمعة ليرشدك بأمان خلال العملية، ويضمن لك التخلص من أي معتقدات غير مرغوب فيها ومشاعر سلبية بأمان

وكامل. معلومات حول كيفية العثور على معالج جيد في منطقتك مدرجة في نهاية هذا الكتاب. كما تم تضمين نسخة مكتوبة من مسار الاسترخاء في نهاية الكتاب، إذا كنت ترغب في تسجيله لنفسك. تمرين CeseD 2: تغيير الصور لتغيير طريقة تخزين الذكريات السلبية: 1. تأكد من أنك منفصل تمامًا؛ تخيل أنك تخرج وتشاهد الحدث كما لو كنت تشاهد فيلمًا. جمّد الصور حتى تبدو وكأنها صور ثابتة. أفرغ كل الألوان. اجعلها ضبابية. أطفئ الصوت؛ أسكتها تمامًا. قلّص حجمها حتى تصبح صغيرة جدًا وأرسلها إلى سلة مهملات مغلقة في ذهنك. CS 7. اقفلها بقفل كبير، أو بقوس كبير، بحيث لا يمكن للذكريات أن تخرج إلا عندما تبذل جهدًا واعيًا ومتعمدًا للعثور عليها. 62 كيف يمكنك الوصول إلى الحيوات الماضية؟ استرجاع الذكريات الجميلة: تخيل أنك عدت إلى تلك اللحظة من الزمن. تذكر بأكبر قدر ممكن من التفاصيل؛ ما كان يحدث من حولك. اجعل هذه الصورة أكبر وأكثر إشراقًا. اجعل الأصوات أعلى. دع المشاعر الجيدة تزداد قوة. اترك هذه الذكرى كبيرة ومشرقة. iepCleaN lSe)F)l تخلص منها وضعها في مكان يمكنك رؤيته بوضوح ويمكنك العثور عليها بسهولة عندما تحتاجها. أدرك أنه يمكنك الآن التحكم فيما تركز عليه، ونتيجة لذلك، تشعر بقوة أكبر وتحكم أكبر. ٦٣ الشفاء بعلاج الحياة الماضية ٦٤ دوروثي: "سأتمنى يومًا ما على نجمة..." ب. صدفة أم لا؟ ج. في فيلم "ساحر أوز"، تُجبر دوروثي جيل، الفتاة الصغيرة من كانساس، على طرح أسئلة مهمة عن حياتها. تتساءل بصوت عالٍ في أغنيتها "في مكان ما فوق قوس قزح" عما إذا كان هناك مكان أفضل يمكنها الذهاب إليه، حيث تكون الحياة أسهل، وحيث ستذوب مشاكلها ببساطة "كقطرات ليمون". تساءلت إن كان من الممكن أن "تتمنى" طريقها إلى مكان أفضل. يتبادر إلى ذهنها قول "انتبه لما تتمنى" لأن الكون يعمل بطرق غامضة، ثم تلا ذلك ظروف غريبة. في البداية، كادت أن تفقد كلبها الحبيب، توتو، على يد الآنسة غولتش الشريرة التي أرادت قتله بعد أن عضها؛ مما دفعها إلى الهرب. ثم صادفت ساحرًا متجولًا أقنعها بالعودة إلى المنزل، لكن إعصارًا كان على وشك ضرب منزلها، فتأخرت كثيرًا

للوصول إلى الملجأ. ما إن دخلت غرفتها حتى فقدت وعيها، وهذا يعني أنها تمكنت من الحصول على ما تمنته. لأنها عندما استيقظت وجدت نفسها في عالم غريب وساحر، حيث كانت على وشك خوض رحلة تحولية للغاية. عندما هبط منزلها، الذي كان قد حاصره الإعصار الدوار، في أوز، هبط بالصدفة في نفس المكان الذي كانت تقف فيه ساحرة الغرب الشريرة؛ كانت ساحرة قوية جدًا تُرعب السكان المحليين، الذين كانوا صغارًا جدًا ومعروفين. مثل مونشكينز. ارتدت الساحرة الشريرة زوجًا من النعال الياقوتية، وكانت قوية جدًا، ولا يمكن لأحد سوى قاتل الساحرة ادعاء قوتها. وانتهى بها الأمر بالظهور سحريًا على قدمي دوروثي. كان هذا بمثابة نعمة - إذ ستصبح الأحذية في النهاية تذكرة عودتها إلى المنزل - ونقمة، لأنه قبل أن يحدث ذلك، سيصبحان مصدر أكبر معاناة لها، حيث طاردتها ساحرة الغرب الشريرة في محاولة يائسة للاستيلاء على الأحذية وقوتها. فهل كانت مجرد صدفة أنها وصلت إلى ذلك المكان تحديدًا، أم أن تزامنًا غريبًا هو ما أوصلها إلى ذلك المكان - في تلك اللحظة بالذات؟ هل كانت مصادفة أن غليندا، ساحرة الجنوب الطيبة، وصلت في اللحظة المناسبة، في فقاعة وردية جميلة، لتخبرها بالطريق المرصوف بالطوب الأصفر الذي سيقودها إلى ساحر وقدرته الواضحة على إعادتها إلى كانساس؟ هل كانت مصادفة أن الشخصيات التي قابلتها... على طول الطريق، امتلكوا الصفات المناسبة لمساعدتها، وكانوا جميعًا مستعدين للقتال حتى الموت لإنقاذها - عندما يحين الوقت؟ وهل كانت مصادفة أن المهمة التي كلفهم بها الساحر (وهي نوع المهام التي تُكلف بها جميع الأبطال منذ فجر التاريخ: لاختبار شجاعتهم والتزامهم) وجميع المواقف الصعبة التي مروا بها نتيجةً لذلك، علّمتهم جميعًا ما يحتاجون معرفته بالضبط؟ لا أعتقد ذلك. في هذه العملية، تعلمت دوروثي دروسًا مهمة كثيرة، لكن أهم ما تعلمته هو أنه لا يهم موقعك الجغرافي، بل ما في قلبك وعقلك هو المهم. تعلمت أن كل شخص وكل شيء تحتاجه موجود بالفعل في حياتها؛ في الواقع، كانوا موجودين بالفعل في حديقتها الخلفية، وكل ما تحتاجه هو تغيير طريقة تصرفها ونظرتها إلى حياتها. أدركت قيمة

الأشخاص المهمين في حياتها، ونتيجةً لذلك، قدّرت هذه المعرفة؛ كانت هذه المعرفة هي التي جلبت لها كل السعادة والفرح الذي قد تحتاجه. كيف يمكنك ضمان ذلك؟ هل تتعلم كل الدروس التي تحتاجها؟ لحسن الحظ، لكي تتعلم دروسًا مهمة عن حياتك، لستَ بحاجة لأن يُلقى منزلك في قلب إعصار أو أن تُصاب بضربة على رأسك وتُدفع إلى حالة أشبه بالحلم. كثير من الناس يعيشون حياتهم في حالة أشبه بالحلم، معتبرين ما يحدث من حولهم أمرًا مسلمًا به. ولكن عندما تتجه الأمور نحو غير المألوف، أو تبدو غريبة بعض الشيء، يُجبرون على فتح أعينهم والتأمل مليًا فيما تحاول الحياة إخبارهم به. وعندما يفتحون أعينهم مليًا وينظرون حولهم، غالبًا ما يرون رسائل وإشارات متنوعة - في كل مكان. صدف غريبة لا يمكن تفسيرها. هل توجد مصادفة حقًا؟ يجب أن أقول إنني لم أؤمن قط بكلمة مصادفة. أعتقد أنها مجرد كلمة وُضعت لشرح شيء يصعب تفسيره بوضوح. لكن الأمر يعتمد كليًا على نظام معتقداتك. يعتقد البعض أن المصادفات مجرد أحداث عشوائية مترابطة، لكنها تحدث بالصدفة؛ لكن تشارلز فورت، الباحث في الظواهر الخارقة للطبيعة، وكارل يونغ اعتقدا أن... كان الأمر أكثر من ذلك. لقد أمضوا سنوات في دراسة روايات الناس عن المصادفات، ووجدوا أنها عادةً ما تحمل معنى أعمق. آمن يونغ بفكرة التزامن، أي أن الأحداث تقع نتيجة خطة مُحددة مسبقًا، مما يؤدي إلى سلسلة من الأحداث الحتمية. في كتابه "التزامن"، يروي يونغ قصة عن مريضة كانت تُكافح للتعامل مع حياتها العاطفية وقدرتها على الإيمان بنفسها. كانت بارعة جدًا في إدراك أحداث حياتها، لكنها لم تكن ترى أي معنى للأشياء. أثناء الجلسة، كانت تروي حلمًا حصلت فيه على قطعة مجوهرات ثمينة، خنفساء ذهبية. وبينما كانت تروي الحلم، سمع صوتًا عند النافذة، صوت نقر خفيف. عندما استدار، رأى خنفساء تُطرق على النافذة. فتحها، فدخلت الخنفساء. كانت خنفساء من نوع خنفساء الجعران، وهي ذات لون أخضر ذهبي ونادرة جدًا في تلك المناطق؛ كما كانت أقرب ما يُمكنك الحصول عليه. إلى رمز حلمها. ناولها الخنفساء وقال: "ها هي خنفساءكِ". بعد الحادثة،

لم تعد قادرة على إنكار أن طبيعة الحياة أعمق مما كانت تعتقد؛ لم تستطع إنكار هذه "المصادفة ذات المغزى"، ونتيجةً لذلك، تمكنت من التخلي عن تفكيرها المحدود والوصول إلى جذور مشاكلها. ثم أحرزت تقدمًا حقيقيًا في رحلتها نحو الكمال. كان يونغ يؤمن إيمانًا راسخًا بأن التزامن يمكن ربطه بـ"تدخل النعمة"، وأن هذه الأحداث مرتبطة بشيء خارج عن نطاق الأحداث اليومية، مما يضعها في عالم ما وراء الطبيعة. حتى ألبرت أينشتاين، الذي كان يناقشه بانتظام في هذه الأفكار، كان يعتقد أنه لا يمكن تبرير كل مصادفة عندما قال: "المصادفة هي طريقة الله للبقاء مجهولًا". ماذا يعني إذًا وقوع هذه الأحداث المتزامنة؟ هذه "المصادفات"، أو الأحداث المتزامنة، هي ببساطة علامات تُرشدك إلى الطريق الصحيح، يمكنك اختيار قبولها أو تجاهلها كما تشاء؛ قد يكون بعضها رسائل من الله، أو من العوالم الروحية العليا، تُرسل إليك لتساعدك على تحديد الطريق الصحيح في لحظات حرجة من حياتك، والتي ربما فاتتك لولا ذلك. قد يكون بعضها مُرتبًا مسبقًا من قِبلك، وبعضها موجود فقط ليُتيح لك رؤية الترابط بين كل شيء من حولك. ما أنواع العلامات التي تظهر للناس؟ يمكن أن تظهر العلامات بطرق مُختلفة ومتعددة، وغالبًا ما تكون غير متوقعة. هل سبق لك أن سمعت مقطوعة موسيقية، أو مقطعًا من محادثة، أو قرأت شيئًا في كتاب، أو صحيفة، أو حتى شيئًا على جانب حافلة، وصادف أن أجاب عن سؤال كان يدور في ذهنك؟ يحدث لي هذا طوال الوقت. عندما تزوجت، منذ سنوات عديدة، كان ذلك في لاس فيغاس. كنت واضحًا تمامًا بشأن ما أريد، وقضيت يومًا كاملًا... أبحث عن الكنيسة المناسبة؛ كان من المهم جدًا بالنسبة لي أن يكون لديّ كنيسة مناسبة وكمية مناسبة من أضواء النيون البراقة. بمجرد أن وجدتُ الكنيسة المناسبة، كنتُ بحاجة فقط إلى جهاز سوناتور جيد لإلفيس لإنهاء الأمر برمته. سألتُ عريسي المستقبلي بينما كنا جالسين في الحافلة عائدين إلى فندقنا: "أين سنجد إلفيس جيدًا؟". قال الرجل الجالس بجانبي: "معذرةً، لكن صديقي المقرب إلفيس رائع وهو يغني في فندق يبعد محطتين؛ إذا سألته، فأنا متأكد من أنه سيحب الانضمام إليك."

نزلنا من الحافلة، وها هو ذا، يرتدي بذلة بيضاء بالكامل وأحجار الراين البراقة - إنه إلفيس بريسلي مثالي. ما هي الاحتمالات؟ صادف يوم زفافنا يوم إجازته، وكان سعيدًا بالغناء لنا. في تلك الليلة في فندقنا، الذي كان يضم حوالي 3000 غرفة، التقينا صدفةً بصديق قديم كان موسيقيًا، ويشبه بادي هولي إلى حد ما؛ فقد حضرنا حفل زفافه الراقص في لندن قبل بضع سنوات. سألناه: "ماذا تفعل هنا؟". "فرقتي تعزف في سان دييغو، وأصرت زوجتي على أن نأتي إلى لاس فيغاس لأنها أرادت حضور حفل زفاف هناك." كانوا يقيمون ليومين فقط، وكان زفافنا في اليوم التالي. ما هي الاحتمالات؟ من الواضح أنكم ستستنتجون أنني من مُحبي إلفيس، لذا عندما تبيّن أن السيارة التي جاءت لتقلنا هي ليموزين عنابي اللون كانت ملكًا لإلفيس سابقًا، وأُهديت للسائق مقابل سنوات خدمته التي قضاها في هوليوود، ازدادت دهشتنا. أعني، من بين آلاف الليموزين في لاس فيغاس، ما هي الاحتمالات؟ على صعيد روحي، تلقيتُ بريدًا إلكترونيًا من إحداهن في اسكتلندا تسألني إن كانت تعتقد أن دراسة الحياة الماضية ستكون مفيدة لمشكلة كانت تواجهها. وافقت، وعندما سألتني إن كان بإمكاني ترشيح شخص لمساعدتها، وجدت نفسي متطوعًا. كان لديها أطفال ولم يكن لديها الوقت الكافي للمجيء إلى لندن، فسألتها إن كان هناك أي شخص آخر تعرفه قد يرغب في جلسة، وبهذه الطريقة أستطيع تبرير رحلتي إلى هناك؛ فأنا أحب اسكتلندا، ولم أكن هناك منذ فترة. عادت بعد قليل وقالت: صديقتي ترغب أيضًا في جلسة؛ لديها غرفة علاج يمكنني استخدامها وغرفة إضافية يمكنني الإقامة فيها إذا أردت. كانوا يعيشون في ضواحي إدنبرة، ورغم أن الأمر لم يكن عمليًا بعض الشيء، نظرًا لجدول أعمالي المزدحم، إلا أنني وجدت نفسي فجأة في حارة الانتظار. أتذكر أنني عندما وصلتُ، فكرتُ في أنني لا أستطيع تحديد المرأة التي ستأخذني، لكن لم يكن هناك داعٍ للقلق. بمجرد أن دخلتُ صالة المطار، تعرفتُ عليها فورًا. كان شعورًا غريبًا، كما لو أننا التقينا مرات عديدة من قبل. عندما وصلنا إلى منزل صديقتها، كان الأمر مشابهًا. تناولنا الشاي وتبادلنا أطراف الحديث، ثم بدأنا

العمل. كانت أيامًا رائعة، لكن المذهل حقًا هو أنه خلال رحلة استكشاف الحياة الماضية، لم نحل مشكلتها فحسب، بل اكتشفنا أيضًا أننا جميعًا الثلاثة ننتمي إلى نفس المجموعة الروحية. كان من المفترض أن نلتقي؛ قيل لنا إن هناك عملًا يجب علينا نحن الثلاثة القيام به معًا. لذا أنا... الآن، عمري 68 عامًا، أهو صدفة أم لا؟ من المقرر أن أُقيم ورش عمل هناك وأُكمل العمل الذي أعدته مجموعتي الروحية مُسبقًا. أؤمن بوجود رسائل وعلامات إرشادية وتزامنات مذهلة حولك إذا خصصت وقتًا للتأمل. إذا كانت هذه العلامات موجودة لتُرشد الناس في حياتهم، فهل هم أحرار حقًا في اختيار الحياة التي يريدونها، أم أن هناك ظروفًا وعلاقات ومهنًا "مُقدّرة لهم" بغض النظر عن أفكارهم الأخرى؟ من العبارات الشائعة: "يمكنك اختيار أصدقائك، لكن لا يمكنك اختيار عائلتك!" إنها طريقة كنت أستخدمها كثيرًا. كما قضيتُ جزءًا كبيرًا من طفولتي أُخبر أمي أنني لم أطلب أن أولد. أشعر الآن بحرج شديد من هذه الفكرة، وأنا أعلم ما أعرفه الآن. لأنني أؤمن إيمانًا راسخًا بأنك تختار والديك، وعائلتك، والظروف التي وُلدت فيها قبل أن تصل إلى هنا. في فضاء الحياة بين الحياة، حيث تذهب عندما تنتهي حياة، يمكنك اختيار نوع الحياة التي تريد أن تعيشها بعد ذلك. في هذا الفضاء، يمكنك مراجعة الحياة التي عشتها للتو، وبناءً على ما حققته أو لم تحققه، تضع خطة للحياة التالية. هنا تختار العائلة، وبالتالي، الجسد الذي ستنتقل إليه.تتطلب عملية الاختيار هذه وعيًا بسمات الشخصية والصفات اللازمة لمساعدتك على تحقيق مهمتك المختارة. ويشمل ذلك اختيار البرج الفلكي الأنسب لاحتياجاتك، والذي يوفر لك الصفات والسمات المحددة التي ستحتاجها. إذا كنت ستصبح فنانًا تشكيليًا، فقد يحتاج برج العذراء إلى الاهتمام بالتفاصيل، وإذا كنت تخطط للظهور على المسرح أو التدريس، فقد تحتاج إلى القليل من قدرة الأسد على التباهي - بالطبع ليس من قبيل الصدفة أنني ولدت في منتصف أغسطس. يمكنك أيضًا اختيار نوع الجسم، سواء كان قويًا أم ضعيفًا، سليمًا أم ضعيفًا، رياضيًا أم لا، موسيقيًا أم لا، فنيًا أم لا... وهكذا دواليك. ثم تختار الشخصيات الرئيسية في حياتك، أو

تنتظر متطوعين لتأدية أدوار مختلفة. تختار البيئة التي ستخدمك على أفضل وجه. يتم تحديد الأحداث الرئيسية ووضع الترتيبات مسبقًا لضمان تحقيقها. ويشمل ذلك وضع لافتات إرشادية واتفاقات مع هؤلاء المتطوعين ليأتوا عند الحاجة إليهم. تم التخطيط لظهورها على طول الطريق لتحفيزك وتذكيرك بمهمتك، فقط في حالة انحرافك عن المسار. ومع ذلك، كما قلت من قبل، عندما تصل إلى الأرض لديك إرادة حرة ولا ترتبط بأي من الخيارات التي ربما تكون قد اتخذتها. هناك أيضًا مشكلة صغيرة تتعلق بفقدان الذاكرة الكامل الذي يحدث عند الولادة، لجميع القرارات التي اتخذتها، فقط لجعل الأمر أكثر تحديًا قليلاً. يبدو أن هذا لم يكن الحال دائمًا. تذكرت الأرواح التي جاءت أولاً إلى مستوى الأرض للحصول على هذه التجارب التعليمية ما كان من المفترض أن تفعله أثناء وجودها هنا واعتقدت أن تحديات 69
الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية كانت سهلة للغاية. لذلك تم إنشاء فقدان الذاكرة بالإضافة إلى وجود إرادة حرة كاملة، مما يعني أنه ليس عليك اتباع المسار المحدد مسبقًا كما تم تحديده تمامًا؛ مع ذلك، إذا فشلت في اتخاذ القرارات كما خُطط لها مُسبقًا، فقد لا تُتاح لك دروسك الكرمية فرصة تطبيقها بشكل صحيح، وهذا يعني أنك ستضطر إلى مواصلة البحث عن طرق لتجاوز الدروس حتى تُصيبها. ربما وجد بعضكم أنه مر بتجربة مشابهة في حياته الحالية: يُعرض عليك درس أو اختبار، وإذا لم تنجح فيه من المرة الأولى، فإن للكون طريقة مُقنعة للغاية لضمان حصولك على فرصة أخرى. في المرة الأولى التي خضتَ فيها الاختبار، ربما شعرتَ بوخزة خفيفة، ربما أدركتَها أو لم تُدركها. إذا اخترتَ تجاهلها، فمن المُرجح أن تُدفع في المرة القادمة؛ وإذا أصررتَ على تجاهل الواضح، فإن الدرس أو الاختبار عادةً ما يكون بمثابة ركلة قوية في المؤخرة. هذا فقط للتأكد تمامًا من أنك تفعل ما يجب عليك فعله، لأنه إذا لم تفهمه بعد، وانتهت حياتك دون حل للمشكلة، فسيتعين عليك العودة مرارًا وتكرارًا حتى تُحل. لذا، على الرغم من أن الاختبارات التي تظهر في حياتك قد تبدو صعبة في بعض الأحيان، فمن المهم حقًا أن تكون شجاعًا وتواجهها وجهاً لوجه حتى تتمكن من

الانتقال إلى المستوى التالي. لا مفر من الدروس التي من الواضح أنها مقدرة مسبقًا. هل هذا هو السبب في أن الكثير من الناس حريصون على اكتشاف مصيرهم؟ تأتي كلمة القدر من كلمة destinare في اللاتينية، والتي تعني "تحديد، تثبيت، أو إنشاء". وكلمة destination لها نفس الجذر. لذا عندما تتحدث عن القدر فإنك تتحدث عن الخطة، أو المخطط الكوني، لحياتك، ما تم تأسيسه وتحديده مسبقًا. هذا هو المسار الذي "مقدر" لك اتباعه لأن هناك هدفًا لحياتك، ونتيجة يجب تحقيقها ومكانًا في نهاية الطريق تحتاج إلى الوصول إليه. ومع ذلك، فإن كيفية الوصول إلى هناك متروكة لك. كيف يمكنك معرفة مصيرك، أو مهمتك، في الحياة؟ كثيرٌ ممن يجدون أنفسهم على دربٍ روحي، أو في رحلة اكتشافٍ شخصي، يشعرون شعورًا غامضًا بوجود شيءٍ يُفترض بهم فعله في حياتهم. غالبًا ما يصاحب هذا شعورٌ بأنهم لا ينتمون "هنا" ويريدون العودة إلى ديارهم وعائلاتهم الحقيقية؛ إنهم ببساطة لا يعرفون أين تقع تلك العائلة. لكي تتذكر ما هي مهمتك، عليك الانتباه إلى الدلائل التي تقدمها لك الحياة. عليك أن تأخذ وقتًا لتهدئة عقلك وتدعو حدسك ليكون دليلك. بهذه الطريقة لا تتجاهل العلامات عند ظهورها - علاماتٌ قد يُساء فهمها على أنها مجرد مصادفة لمن لا يعرفها. ستدرك أن التزامن يعمل. 70 صدفة أم لا؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتشجيع التزامن في حياتك؟ من الجيد حقًا الاحتفاظ بمذكرات حتى تتمكن من تذكر الأشياء الغريبة والرائعة التي تحدث لك. يمكنك تدوين أي أحداث غير عادية، أو أحلام مهمة، والتفكير مليًا فيما قد تحاول إخبارك به. تذكر أنه عندما تحلم، فإن جميع عناصر هذا الحلم تمثلك بطريقة ما، باستثناء الأحلام النبوية أو تلك التي ربما تكون فيها مسافرًا نجميًا. هل هناك شيء يمكنك القيام به لجلب المزيد من الأحداث المتزامنة في طريقك، لمساعدتك على تحقيق أهدافك، أو طريقة معينة لجعل الكون يساعدك؟ يمكنك طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها، ولكن هناك قول مأثور يقول "انتبه لما تتمنى فقد يتحقق يومًا ما"، وهو قول يجب أن تكون على دراية به جيدًا. لماذا هذا؟ غالبًا ما يكون ما تطلبه ليس ما تحتاجه حقًا، وعندما تحصل عليه قد تقرر أنك لا تريده بعد كل

شيء أو قد يصل إليك بشكل لم تتوقعه حقًا، خاصةً إذا لم تكن محددًا جدًا. ماذا عن الترتيب الكوني؟ ألا يمكنك ببساطة طلب ما تريد؟ لقد كُتب الكثير عن الترتيب الكوني وقانون الجذب، حيث يعلمك كيف تطلب من الكون ما تريد. تقول التعاليم إنه عندما تشعر بالرضا عن نفسك من الداخل، وتكون واضحًا بشأن ما تريده، وتتخيل حصولك عليه بالفعل، فستحصل على المساعدة التي تحتاجها للوصول إلى هدفك المنشود؛ ستتحقق هذه الأهداف من خلال سلسلة من الأحداث المتزامنة أو بمساعدة من مصادر خارجية خارجة عن سيطرتنا، مثل مرشدينا أو ملائكتنا الحارسين. هل تعتقد أن هناك قوى أخرى تعمل؟ أحب أن أعتقد ذلك، وعلى مر السنين زُوّدتُ بأدلة كافية للاعتقاد بصحة ذلك؛ أشعر بارتباط قوي بمرشديّ وملائكتي وأتواصل معهم بانتظام. أستمع إلى العوالم الروحية قبل بدء عملي كل يوم، وسأستغيث بهم عندما أحتاج إلى المساعدة - وحتى في بعض الأحيان عندما لا أحتاج؛ أحيانًا أريد فقط التعبير عن امتناني لما أملكه بالفعل. فهل هذا كل ما عليك فعله؟ لا، طلب المساعدة لا يكفي. إذا كنت ترغب في شيء بشدة، فلا يزال عليك اتخاذ إجراء وتحقيقه بنفسك. يمكن للمرشدين والملائكة أن يقودوك إلى المكان المناسب في الوقت المناسب، لكن لا أحد منهم يستطيع القيام بالعمل العملي نيابةً عنك. أهم شيء عليك فعله هو تعلم كيفية قراءة "العلامات" في حياتك، وعندما تظهر علامة، تأكد من اتباعك للمسار الذي تم أخذك إليه. عليك بعد ذلك اتخاذ إجراء لتحقيق الأشياء؛ كما قال معالجي الحكيم ذات مرة: "ثق بالله، ولكن اربط جملك". الشيء الوحيد الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه سواء كنت تتلقى أي نوع من التدخل الروحي أم لا، ستحصل على المزيد مما تركز عليه. إذا بحثت عن الأشياء الخاطئة وغير المفيدة، فستجدها وتستمر في العثور عليها، وإذا بحثت عما هو صحيح وما يناسبك، فستجد المزيد منه. الحياة تسير بهذه الطريقة. لذا كن حريصًا جدًا على التركيز على ما تريد، وليس على ما لا تريد، لأن الكون وعقلك لا يقيسان السلبيات التي تقولها أو تفكر فيها. "لا تفكر في الفيل الأزرق" هو المثال الكلاسيكي؛ لا يمكنك ألا تفكر في الفيل، لا

تنس مفاتيحك، لا تتوتر، لا أريد أن أكون سمينًا أو وحيدًا أو تعيسًا - تخيل ماذا سيحدث؟ كلما حددت أهدافًا لنفسك، من الضروري أن تضعها بشكل إيجابي وأن تضعها في اللحظة الحالية، وليس في وقت بعيد في المستقبل. "أنا سعيد" أقوى بكثير من "أريد أن أكون سعيدًا". كيف يمكنك التأكد من أنك لا تفوت العلامات الموجودة لديك؟ طالما بقيت في حالة من الانفتاح والفضول، سترى هذه العلامات من حولك. سترى معنى في أحداث حياتك وستتمكن من ربط النقاط. عندما تصل إلى الهدوء والسكينة في عقلك وتتناغم مع ذاتك العليا وحكمة روحك، يمكنك الدخول في "تدفق" الحياة وعندها يمكن أن يحدث السحر. تتدفق الطاقة بداخلك، وتتاح لك تجربة المزيد والمزيد من التزامن، ثم تعيش الحياة التي طالما حلمت بها. هل هناك أي شيء يمكن أن يمنع تدفق الطاقة هذا في جسمك؟ إذا كانت هناك أي انسدادات داخل نظام شاكرا الجسم، فيمكن أن يمنع تدفق الطاقة بحرية، ومن ثم يمكن أن تصبح راكدة ومحاصرة، مما يسبب مشاكل. ما هي الشاكرات؟ كلمة شاكرا هي كلمة سنسكريتية تعني العجلة أو القرص؛ يوجد سبعة مراكز رئيسية للشاكرا في الجسم مخصصة جميعها لأجزاء الجسم المختلفة والمراكز العاطفية المختلفة. إذا كانت خارج المحاذاة، فقد يؤثر ذلك على صحتك العامة. يمكن التحقق من ذلك باستخدام مسح بسيط للجسم أو باستخدام البندول. يتم تمثيل كل منها بلون مختلف، وكلها تهتز بمعدلات مختلفة، وتزداد سرعة أثناء تحركها لأعلى الجسم. يمكن لبعض الأشخاص رؤيتها تدور بالفعل. تبدأ من قاعدة العمود الفقري وتستمر حتى أعلى الرأس. أسماء الشاكرا هي: شاكرا الجذر، شاكرا العجز، شاكرا الضفيرة الشمسية، شاكرا القلب، شاكرا الحلق، شاكرا العين الثالثة، وشاكرا التاج. ترتبط جميعها بألوان مختلفة، بدءًا من الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والنيلي والبنفسجي. يمكن إعادة توازنها، إذا لزم الأمر، باستخدام التصورات والشفاء بالطاقة والبلورات. ستيف إذن ما هي الصدف الغريبة التي حدثت في حياتك وماذا قد تعني حقًا؟ كان أحد عملائي يسأل نفسه نفس الأسئلة. في أغسطس 2007، قرر ستيف وشريكته منذ ست سنوات عقد قرانهما. ركبا

من وإلى الحفل الجميل على خيول بيضاء ولم يشعر قط بسعادة كهذه في حياته كلها. شعر أنه التقى بنصفه الآخر، وفي الحفل، تعهدا بحب بعضهما البعض إلى الأبد. بعد فترة وجيزة من الزفاف، عادت زوجته إلى المنزل من العمل وهي تبدو منهكة. اشتكت من أن ساقها تؤلمها، وأن عضلاتها متوترة وقاسية، وأنها أصيبت بسعال سيئ. ظنّ كلاهما أنها بالغت في الأمر بعد الزفاف، لكن الألم في ساقها لم يختف، وبدأت تلاحظ التهابًا في المنطقة. شخّص الطبيب وجود ورم دموي - تجمع دموي خارج الأوعية الدموية. كشفت فحوصات إضافية عن خبرٍ مُريع: كانت الكتل سرطانية، وستكون محظوظة لو بقي لها بضعة أشهر من الحياة. حتى مع إصرارها الشديد على النجاة ومحاربة السرطان، توفيت بعد ثلاثة أشهر. غمر الحزن ستيف، ولم يستطع استيعاب كيف يمكن للقدر أن يكون بهذه القسوة. بعد فترة طويلة، وبعد أن أجبره أصدقاؤه على مغادرة المنزل، حضر حفل عشاء وجلس بجانب امرأة، اتضح أن تاريخ ميلادها هو نفس تاريخ ميلاد زوجته. لم يُصدّق الصدفة، وكان متأكدًا من أن اللقاء كان لسببٍ ما. كانت هذه المرأة أختي، وقد أخبرته قليلاً عمّا أفعله. حتى تلك اللحظة، لم يسمع قط بفكرة العودة إلى الحياة الماضية. أراد أن يعرف لماذا، إذا كانت زوجته حقًا رفيقة روحه، فقد أُخذت منه فجأة ولماذا شعرت بأن علاقتهما قوية جدًا. أقوى من أي شيء آخر عرفه على الإطلاق. حجز موعدًا في اليوم التالي. بدأت الرحلة: أنا: أريدك أن تعود بالزمن إلى الوراء وترى ما إذا كانت هناك أي حياة أخرى شاركتها مع زوجتك. أومأ ستيف برأسه. 79 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية س: أنا في ممر طويل، مع صور عائلتي على جانبيه، وجدران ذات ألواح داكنة. إنه أنيق للغاية، وهناك طاولات منحوتة بشكل جميل على الجدران. أنا: ماذا تفعل هنا؟ س: أنا أسير في الممر وأنا أرتدي ملابس فاخرة للغاية. أنا: ما اسمك؟ س: هنري. أنا: ولقبك أو اسم عائلتك؟ س: بوفورت. | أنا في منزل فخم للغاية. ابتسم لهذا. أنا: ماذا تفعل الآن؟ س: أنا أفتح أحد الأبواب في الممر وأدخل إلى غرفة؛ على الأرض سجادة مزخرفة للغاية، اقتربت من المدفأة حيث كانت نار الخشب مشتعلة في الموقد. داعب

وجهه وابتسم. س: [لدي لحية. أنا قوي البنية، وأشعر بالقوة الشديدة. أنا: هل هناك أي شخص آخر معك؟ س: هناك سيدة تجلس على كرسي تقرأ كتابًا؛ إنها زوجتي، اسمها إميلي. جميع الأثاث ملكي للغاية. أنا: في أي غرفة أنت؟ س: أنا في غرفة النوم وهناك سرير كبير بأربعة أعمدة. يأتي بعض الأطفال، فتاتان، جورجينا وشارلوت؛ إنهم يركضون ويلعبون. أنا: أخبرني عن زوجتك. س: إنها جميلة جدًا؛ إنها ترتدي فستانًا كبيرًا، وهو مزخرف للغاية مع الكثير من التطريز في كل مكان؛ إنها حامل، ونحن سعداء جدًا بهذا. أنا: أخبرني، ماذا تفعل لكسب عيشك؟ س: في حياتي العملية لدي قدر كبير من السلطة - إنه دور برلماني؛ لدي الكثير من الأوراق للتوقيع والأشخاص يأتون لرؤيتي للتوجيه. أنا: هل يمكنك أن تخبرني ما هو أهم شيء بالنسبة لك في حياتك الآن؟ س: على الرغم من أهميتي في حياتي العملية فإن الشيء الذي يهمني حقًا هو زوجتي؛ تبتسم لي وتضيء الغرفة بأكملها؛ أحبها كثيرًا. في البداية يبتسم ثم يضيق وجهه قليلاً ويتنهد. أنا: ما الذي يقلقك؟ س: أشعر أحيانًا بالخوف، خائفًا من أن أخذلها والأشخاص الذين يعتمدون عليّ لحمايتهم. أنا: كيف ستخذلهم؟ س: بعدم القيام بالشيء الصحيح تجاههم. 74 أنا: س: صدفة أم لا؟ ماذا تقصد؟ حسنًا، بقدر ما أعمل للحكومة، فأنا في صف الشعب. لدي الكثير من المسؤولية على عاتقي وأسعى دائمًا إلى بذل قصارى جهدي. عند هذا تنهد بعمق مرة أخرى وطلبت منه المضي قدمًا إلى نهاية هذه الحياة. أنا: ما الذي تعرفه الآن؟ س: أنا في السرير، في سريري الكبير ذي الأعمدة الأربعة؛ إنها غرفة كبيرة وعلى يميني توجد نوافذ كبيرة من الرصاص؛ وهناك أبواب مزدوجة كبيرة والكثير من الخشب. أنا: كم عمرك الآن؟ س: أنا في حوالي 60 عامًا. أنا: ما الذي تعرفه؟ س: أشعر بالتعب. زوجتي، إميلي، على جانب السرير؛ إنها تبتسم لي. يجد جام صعوبة في التنفس والدموع في عيني؛ أشعر بحزن شديد. أنا: هل هناك أي شخص آخر معك؟ س: أطفالي هنا، إنهم يمسكون برؤوسهم بأيديهم ويريحون مرافقهم على نهاية السرير، وينظرون إليّ؛ إنهم يبكون أيضًا. تتساقط دموع إميلي على وجهها وليس هناك

ما يمكنني فعله لتحسين حالتهم. أنا: ما الذي تعرفه أيضًا؟ س: أستطيع أن أرى الحراس عند الباب وألاحظ أنهم ينظرون إليّ بحزن؛ حتى كلبي، لابرادور، يرقد بالقرب ورأسه على كفوفه. كل ما يمكنني التفكير فيه هو كم أحب عائلتي، وخاصة زوجتي الجميلة. أفكار حبي لها تجعلني أبتسم. لقد كنت رجلاً محظوظًا للغاية - لقد بذلت قصارى جهدي لمساعدة أكبر عدد ممكن من الناس، ولدي العديد من الأطفال الرائعين وزوجة أعشقها. أنا متعب للغاية، وجسدي ضعيف ولا أستطيع التقاط أنفاسي بشكل كامل. أنا: أخبرني بما يحدث الآن. س: لست قلقًا، أشعر بالسلام... بينما أتنفس أنفاسي الأخيرة أنظر في عيني زوجتي الحبيبة وأخبرها أنني سأحبها إلى الأبد. يتنهد. س: أنا أتجول الآن... أتجول فقط... أنا: هل يمكنك أن تخبرني بما اخترت أن تتعلمه في هذه الحياة؟ س$: كان درسي الكرمي يدور حول إيجاد طرق لإسعاد الناس. أعتقد أنني كنت قادرًا على تحقيق درجة من ذلك، لذلك أشعر أنني بخير، على الرغم من أنني أشعر أنه كان بإمكاني فعل الكثير لو كان لدي المزيد من الوقت. أنا: هل هناك أي شخص تعرفه من تلك الحياة؟قد لا يبدو الأمر متشابهًا ولكن هناك شيء ما فيهم يجعلك تعرف من هم. DD HEALING WITH PAST LIFE THERAPY S: أوه، واو، أرى الآن أن إميلي، زوجتي الحبيبة آنذاك، كانت زوجتي في هذه الحياة؛ وهذا يفسر ارتباطي القوي بها، والشعور بأنني كنت أعرفها دائمًا، حتى منذ اللحظة الأولى التي التقينا فيها. في هذه المرحلة من الجلسة، قمنا ببعض العمل التحويلي، مما ساعده على التخلص من مشاعر الندم والحزن على ترك عائلته وزوجته وراءه. ومع انتهاء الجلسة، دعوت ستيف للبحث عن بعض الأفكار أنا: ماذا تعلمت من هذه التجربة؟ S: لقد تركت مع شعور بأنني لم أحقق ما يكفي، مما يذكرني بما شعرت به دائمًا في هذه الحياة؛ لقد دفعت نفسي دائمًا بقوة للمضي قدمًا وتحقيق الأشياء. وهذا تذكير لي بمدى أهمية عيش الحياة على أكمل وجه وعدم إضاعة لحظة واحدة؛ لأنك لا تعرف أبدًا ما سيحدث. عندما استيقظ ستيف من غيبوبته، كان في غاية الانفعال وانهمرت دموعه على وجهه، لكنها لم تكن دموع حزن، بل دموع ارتياح.

أدرك الآن سرّ قوة علاقته بزوجته، إذ بدا أنهما لم يحبا بعضهما البعض فحسب، بل أقسما على حب بعضهما إلى الأبد. كان من دواعي سروره البالغ أن يعلم أن الموت ليس النهاية، وشعر بثقة كبيرة بأنه سيرى زوجته مجددًا، ربما في حياة أخرى، وربما بفرصة أخرى للاستمتاع بحبهما المتبادل. كما أدرك سبب قصر مدة قضائهما معًا؛ ويبدو أنهما اتفقا على ذلك مسبقًا: كان اختباره أو درسه في هذه الحياة هو أن يتعلم أنه يستطيع العيش بدونها وأن حبهما سيصمد أمام اختبار الزمن. كانت إحدى أكبر المفاجآت عندما قرر ستيف التحقيق في حياة هنري، دوق بوفورت، الذي اتضح أنه عاش من عام ١٧٩٢ إلى عام ١٨٥٣. أظهر بحثه أنه كان أرستقراطيًا وعضوًا في البرلمان. كان لديه ابنتان من زواجه الأول، شارلوت وجورجينا، وبعد وفاة زوجته الأولى، تزوج من أختها غير الشقيقة إميلي؛ وأنجبا سبعة أطفال آخرين. ما أثار اهتمامه حقًا في هذه الحياة هو أنه على الرغم من لياقته البدنية العالية وعدم تدخينه قط، إلا أنه كان يعاني من مشاكل طفيفة في رئته اليسرى؛ مما أدى إلى صعوبة في التنفس في كثير من الأحيان. توفي هنري بوفورت بسبب اضطراب في الرئة. بعد هذا الاكتشاف، قرر ستيف استكشاف المزيد من حياته الماضية، جزئيًا لأنه كان فضوليًا بشأن هدف حياته، والأنماط التي كانت تظهر باستمرار في عمله، ولكن كان لديه سؤال مهم يتعلق بمشكلة في الكتف أصابته بشكل غير متوقع في سن السادسة والعشرين. أصيب كتفه بالشلل لفترة قصيرة، ثم بطريقة ما، حدث ما بدا وكأنه شفاء معجزي. بدا الأمر معجزًا لأنه لم يحدث أي تدخل طبي؛ في الواقع، انتهت التحقيقات في سبب ذلك بندبة كبيرة ولم تقدم أي إجابات على الإطلاق. بمجرد أن تحسن كتفه، تمكن من استخدامه مرة أخرى، ومع ذلك، فقد تركه مع ألم ممل دائم لم يبدو أن أي شيء، بما في ذلك مسكنات الألم، يساعد. في الجزء الأول من الجلسة، تصور نفسه راهبًا يُدعى بيتر، يعيش في دير في بريطانيا عام 1520. لم يكن سعيدًا كراهب. عندما كان طفلاً، في تلك الحياة، أراد أن يكون مستكشفًا وكان يعتقد أن الحياة كراهب ستسمح له بالسفر والتدريس ومقابلة العديد من الناس.

لكن لم يكن الأمر كذلك وانتهى به الأمر في مكان واحد طوال حياته. كان الأمر محبطًا للغاية بالنسبة له خاصةً أنه لم يكن لديه، في الواقع، إيمان قوي جدًا بالله. كما رأى أيضًا حياة كان فيها رجل عصابات يُدعى سيمون بيترسون، في عام 1928 في بوسطن. كان متورطًا في بعض الصفقات المشبوهة واندهش من التفاصيل التي يمكنه تذكرها: السيارات القديمة والملابس التي كان يرتديها الناس، بما في ذلك حذائه الخاص، الذي كان عبارة عن عصي سوداء وبيضاء. بصفته عضوًا في عائلة عصابات، فقد قتل رجلاً، لكنه قال إنه كان يفعل ما كان يتعين عليه فعله للبقاء على قيد الحياة - فالرجل الذي قتله قد آذى الكثير من الناس لذا بدا موته مبررًا. لم يكن سعيدًا بالمسار الذي كان يتبعه وكان يتوق إلى التحرر من القتال والضغط لفعل ما يُقال له. لسوء الحظ، انتهت حياته قبل أن يتمكن من حل هذه المشكلة، وعندما طلبت منه الانتقال إلى الحياة المهمة التالية، وجد نفسه في حياة جندي أمريكي، والذي كان يُدعى أيضًا بيترسون بالمصادفة (أو ربما؟). بدأت الرحلة: أنا: ما الذي تعرفه؟ س: أنا في طائرة؛ هناك الكثير من الضوضاء. اسمي الرقيب جورج بيترسون، وأنا أمريكي. أنا: ماذا تفعل على متن الطائرة؟ س: انطلق مع رجالي، ونحن نرتدي ملابسنا العسكرية. أنا: في أي عام؟ س: إنه شهر مارس والعام 1945. أشعر بقلق شديد؛ نحن نستعد للقفز. أنا: أين ستهبط؟ س: نحن نقفز إلى ألمانيا. فجأة يلهث. أنا: ماذا حدث؟ س: لقد قفزت، وأنا أمر عبر الغطاء السحابي؛ يمكنني رؤية الأرض تحتي، مظلتي مفتوحة بالفعل، إنها تطفو فوقي... أنا] أنجرف... نحن على وشك الهبوط على أرض ألمانية. 77 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية يأخذ نفسًا عميقًا. أنا: س: ماذا يحدث بعد ذلك؟ لقد هبطنا في الميدان مع وجود أشجار كبيرة خلفنا؛ كنت أركض نحو الأشجار ويمكنني سماع إطلاق نار - لقد تم رصدنا. لقد وصلت إلى ملجأ الأشجار ورجالي يتبعونني خلفي. أطلق الرجل على يميني بازوكا؛ أطلق النار على الشاحنة الألمانية التي تبعتنا... انفجرت وفجأة كانت هناك أشلاء جثث تطير في كل مكان. نتجه عبر الأشجار، أسفل منحدر باتجاه جدول؛ نتجه نحو الجدول حتى

نتمكن من تغطية آثارنا - هناك ألمان مع كلاب ألزاسية خلفنا مباشرة؛ أنا أطلق النار عليهم ورجالي يطلقون النار أيضًا. كان هناك الكثير من الضوضاء والارتباك. فجأة قفز في مقعده وصرخ. ME S: ME: S: : ماذا حدث؟ آه، لقد أُطلق علي النار؛ لقد أُصبت في كتفي. ماذا يحدث بعد ذلك؟ تولى رجالي زمام الأمور وتمكنوا من قتل جميع الألمان؛ لم يعد هناك أي تهديد الآن، لكنني مصاب ولا يزال يتعين علينا الاستمرار. لف أحد الرجال ضمادة حول كتفي وأعطوني بعض المورفين لتخفيف الألم، وكان مؤلمًا، يمكنني الشعور به وهو يحترق... كنت أنظر إلى خريطة، يا إلهي، هناك دم يسيل على ذراعي، إنه يستمر في التنقيط على الخريطة، لا يمكنني رؤية أي شيء... أنا محبط للغاية... أنا في الكثير من الألم. يتغير صوته، ويبدأ في التلعثم، كما لو أن تأثيرات المورفين بدأت في التأثير. أنا: S: أنا: S: أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ نحن نسير في طريق به سدود على جانبيه؛ إنه طريق ترابي بأسوار مرتفعة وحقول خلفه. مهمتنا هي الالتقاء بالسرية B؛ علينا أن نذهب 10 نقرات غربًا. | ذخيرتي منخفضة الآن ولكن رجالي خلفي، نحتاج إلى الحفاظ على الغطاء - اللعنة، يمكنني رؤية طائرة، لقد رأونا وهم قادمون مباشرة نحونا، يطلقون الرصاص. أصيب اثنان من رجالي، ليس لدينا غطاء! لم يعود على الرغم من ذلك؛ أعتقد أنه كان مجرد انتهازي عابر عشوائي ... كتفي يؤلمني، إنه حقًا achat وبعد ذلك؟ ننزل عن الطريق، ونعبر الحقول ... يجب أن أبقي الرجال على الخط حتى يصمتوا، إنهم يصدرون الكثير من الضوضاء. أمسكت بأحدهم وأعطيته توبيخًا جيدًا؛ مباشرة في وجهه. ماذا تقول له؟ أقول له أنه إذا أراد أن يموت فعليه أن يموت في مكان آخر... لن يقتل رجالي بإحداث ضوضاء! 78 صدفة أم لا؟ أنا: ماذا يحدث إذن؟ س: يصمت؛ الرجال يحترمونني لأنني كنت في الكثير من المعارك. أنا: ما هو شعورك حيال كل تلك المعارك؟ س: [لقد سئمت حقًا من موت الناس من حولي! يتنهد. س: لقد وصلنا الآن إلى قمة التل؛ أضرب السطح وأتفقد المنطقة المجاورة بمنظاري. في المسافة أستطيع أن أرى بعض الآثار؛ هناك قوات ألمانية في شاحنات وهناك الكثير منهم بحيث لا يمكننا التعامل

معهم. هناك بلدة على يميني؛ نحتاج إلى اجتيازها والوصول إلى الجانب الآخر. هناك الكثير من الألمان في البلدة، وأنا بحاجة إلى إدخال سميث إلى برج الساعة، للاحتماء من القناصة. أوه لا، هناك أربع دبابات بانزر - هذا ليس جيدًا! سيتعين علينا الدخول في الليل، إنه مزدحم للغاية خلال النهار. أطلب من الرجال أن يستريحوا ولا يصدروا أي ضوضاء. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ س: أنا على الراديو مع المقر الرئيسي؛ سيدوج هو اسمي الحركي. أخبرهم بموقعنا، وأخبرهم بما سأفعله. يتنهد بانزعاج. أنا: ما الذي يزعجك؟ س: يجب أن أخبر الرجال ألا يدخنوا؛ أعلم أننا بعيدون ولكن هناك فرصة لرؤية دخان السجائر أو حتى شم رائحته. إنهم يسببون لي الكثير من المتاعب لأنهم يريدون التدخين. لدي علبة في جيبي؛ أفتحها، بداخلها طعام وبسكويت وشوكولاتة. أحتاج إلى المزيد من المورفين لكتفي، الألم يقتلني ويسبب لي صداعًا. لدينا أربع ساعات أخرى قبل أن نتمكن من التحرك. أطلب من رجالي أن يقتربوا من المدينة، وانتقلنا إلى ملجأ وادٍ حيث لا يمكن لأحد رؤيتنا. هناك الكثير من القصب؛ نضع بنادقنا فوق رؤوسنا وننتظر - نستريح - نفكر في الوطن ... أدركت أنني لا أريد أن أكون هنا بعد الآن، لقد اكتفيت. "، قفز ستيف فجأة من مقعده. أنا: ماذا حدث؟ س: انفجار كبير ... انظر فوق الوادي، هناك انفجارات كبيرة في كل مكان، إنها نيران مدفعية. أرسلت عبر الراديو "سيدوج، نيران مدفعية" وانتقلنا إلى ضواحي المدينة. كان علينا أن نتحرك في وقت أبكر مما نريد، لم يحل الليل بعد؛ أستطيع أن أرى الارتباك في المدينة، نحن نركض نحوها، النيران المشتعلة هي غطاءنا. نحن على بعد نصف نقرة من المدينة وما زلنا في موقع مرتفع؛ نحتاج إلى إدخال القناص إلى المدينة، هناك الكثير من الضوضاء. نحن على جدار الآن، على مشارف المدينة. 79 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ س: توقف نيران المدفعية. نحن بحاجة إلى الاستيلاء على هذه المدينة. نحن بحاجة إلى مقابلة شركة B، التي تأتي من الجانب الغربي. نحن في وقت مبكر وبالتالي فإن شركة B ليست هناك بعد. نحن نتسلل إلى المدينة؛ يحتاج جونسون إلى الاستيلاء على الجناح

الأيمن، ويحتاج المدفعي الرشاش سميث إلى التعامل مع غطاء القناصة. نحن بحاجة إلى القضاء على الدبابات! أنا: كيف ستفعل ذلك؟ س: نستخدم القنابل اللاصقة - إنها الأشياء الوحيدة التي تعمل على الإطلاق. الدبابات في المركز الآن ... يمكنني سماع طلقات نارية، المزيد من الارتباك ... أبراج الدبابات تتحرك ... نحن بحاجة إلى الجري ... نحتاج إلى تعطيل الدبابات ... يقفز مرة أخرى ويصرخ. س: آه، انفجار كبير، ساقي، لقد ضربني شيء ما في ساقي، يجب أن أستمر، برج الساعة قد اختفى، الدبابات تطلق النار، لا يوجد غطاء قناصة، فقط مدافع رشاشة وغبار، غبار في كل مكان. نحن بحاجة إلى التحرك، نحتاج إلى القضاء على هذه الدبابات - نيران البازوكا - لا تفعل شيئًا، ترتد فقط عن الدروع. تمكنا من وضع القنبلة اللاصقة على جنازير الدبابة... نحتاج إلى الاحتماء... الدبابات تتحرك... الجنازير تنفصل... أستطيع أن أرى الرجال الذين يطلقون النار علينا. أطلقت قنبلة يدوية - أوقفتهم. أستطيع أن أرى الطائرات قادمة؛ إنهم يسقطون القنابل - القنابل تنهمر بغزارة وبسرعة - إنها قنابلنا، إنها "قطط برية"؛ إنهم يسقطون قنابل على الدبابات - يا هلا! هيا يا أولاد... رائع، القطط البرية تسقط قنابل على الدبابات، على الرغم من أنها قريبة بعض الشيء مما يعجبني - أوه... انهار في الكرسي، وساد الصمت لفترة طويلة. مرة أخرى، كان ستيف في حياة يتلقى فيها الأوامر من الآخرين ويشعر بالإحباط وعدم الرضا عن مصيره، ومرة أخرى انتهت الحياة دون أن يتمكن من حل أي شيء أو تغييره. تحققنا لمعرفة ما إذا كانت هذه هي حياته السابقة الأخيرة وكانت الإجابة نعم؛ وهذا يعني أن نمط تلقي الأوامر لا يزال سليمًا؛ لقد حان الوقت للتخلص منه بوضوح. خلال الجلسة، تمكن من شفاء ساقيه وكتفه المصاب بشدة، ومسامحة من آذوه. رأى أنهم جميعًا ضحايا حرب أبرياء؛ كل رجل يتبع الأوامر ويفعل ما يراه صوابًا في تلك اللحظة. أدرك أن اتباع الأوامر دون تفكير - دون مراعاة عواقبها - لم يكن فكرة جيدة أبدًا، وتمكن من تحديد وإلغاء العقد الذي وقّعه مُلزمًا حياته "باتباع أوامر الآخرين دون تفكير". غيّر العقد إلى عقد جديد ينص على أنه من الآن فصاعدًا سيكون

مسؤولاً عن اتخاذ القرارات في حياته، وتعهد بتسخير مهاراته لإحداث فرق في العالم. 80 صدفة أم لا؟ منذ الجلسات، أفاد ستيف أن الألم الخفيف في كتفه قد زال تمامًا، ولم يعد يعاني من مشاكل في التنفس. على الرغم من أنه لا يزال يفتقد زوجته، إلا أنه يعلم أنه سيربها مجددًا يومًا ما، ولذلك فهو قادر على التركيز على الامتنان لجميع الأوقات الرائعة التي قضاها معًا، بدلاً من الحزن الدائم والحداد على فقدانها. يقول إنه على الرغم من تطلعه لمغامرتهما القادمة معًا، إلا أنه يشعر الآن بحرية تامة في مواصلة حياته والاستفادة القصوى منها. ومن المثير للاهتمام، أنه منذ جلساته، تبنت شركة ذات روابط في جميع أنحاء أوروبا إحدى أفكاره التجارية، وسيصل قريبًا إلى جمهور أوسع بكثير من ذي قبل. ستتاح له فرصة مساعدة الناس على تحسين صحتهم وسعادتهم، وسيستخدم مهاراته ومواهبه كمدرب ومتحدث، ليرفعهم إلى مستوى أعلى جسديًا ونفسيًا، مما يسمح له أخيرًا بتحقيق هدفه الجديد في الحياة: هدف يكون فيه هو صاحب القرار. فهل كانت مصادفة أنه في هذه المرحلة الحرجة من حياته التقى بامرأة تصادف عيد ميلادها عيد ميلاد زوجته، ووجهته إلى المكان الذي يمكنه من خلاله تعلم كل هذا؟ هل كانت مصادفة أن يتوقف كتفه عن العمل في نفس وقت إصابة الرقيب بطلق ناري، وهل كانت مصادفة أن يزول ألم كتفه بعد شفائه في الجلسة، أو أن يتحسن تنفسه؟ هل كانت مصادفة أن تزداد أعماله قوةً عندما حرر نفسه من عقدٍ كان يتطلب منه اتباع أوامر الآخرين وعدم وضع مصالحه في المقام الأول؟ أم كان هناك شيءٌ أقوى في العمل؟ سأترك لك القرار. التمرين 3: المزامنات. أعد قائمةً بجميع المصادفات أو المزامنات الغريبة التي حدثت في حياتك. على سبيل المثال: 1. هل رن الهاتف يومًا وعرفت بالضبط من كان على الطرف الآخر؟ 2. هل فكرت يومًا في شخصٍ ما وفجأةً ظهر أو اتصل؟ 3. هل حاولت يومًا الاتصال بشخصٍ ما وكان يتصل بك في نفس الوقت أو أرسل لك رسالةً نصيةً في نفس الوقت تمامًا؟ 4. هل صادفت يومًا شخصًا تعرفه في مكانٍ غير متوقعٍ للغاية؟ 5. هل قابلت شخصًا بالصدفة يومًا ما كان لديه نفس المعلومات، أو الشيء الذي كنت

تحتاجه تحديدًا، عندما كنت بحاجةٍ إليه؟ 6. هل حدث لك شيءٌ "محظوظ" حقًا؟ 81 الشفاء من خلال العلاج بالحياة الماضية هل وجدت نفسك يومًا في المكان المناسب في الوقت المناسب أو فيما بدا أنه المكان الخطأ في الوقت الخطأ؟ هل قابلت يومًا الشخص الذي كنت بحاجة إليه تمامًا - في الوقت المناسب تمامًا؟ هل ارتكبت خطأً من قبل، أو أخطأت في شيء ما، فقط لتكتشف بعد ذلك أن النتيجة كانت مثالية؟ هل شعرت يومًا بشعور قوي حقًا بأنه لا يجب عليك فعل شيء ما، والذي تجاهلته، ثم ندمت عليه لاحقًا؟ هل وثقت يومًا بحدسك وحدسك وثبت أنك كنت على حق؟ هل التقطت كتابًا أو قرأت مقالًا ووجدت أنه أعطاك إجابات على أسئلة مهمة؟ هل قابلت يومًا شخصًا كان من المفترض أن يثبت أنه مهم جدًا في حياتك، أو وقعت في الحب، في ظروف عشوائية للغاية؟ 82 دوروثي: "يا إلهي، يأتي الناس ويذهبون بسرعة كبيرة هنا!" ما هي مجموعات الروح؟ وفي مغامرة دوروثي، التقت بالعديد من الأشخاص الرئيسيين في عالمها اليومي، مرة أخرى، في أوز.هذه المرة ظهروا بأشكال مختلفة تمامًا، لكنهم ما زالوا معروفين بطريقة ما بأنهم الأشخاص الذين عرفتهم في الوطن؛ بقيت بعض بقايا شخصيتهم ومظهرهم، لكنها كانت ستخوض تجربة مختلفة تمامًا معهم عندما خطت إلى عالم أوز الأكثر سحرًا. لم يترك تحول الآنسة جولش إلى ساحرة الغرب الشريرة أي شك في طبيعة شخصيتها، وكان رفاقها الثلاثة في السفر - الفزاعة ورجل الصفيح والأسد الجبان - يشبهون إلى حد كبير العمال الثلاثة في مزرعتها. لعب السيد مارفل، الساحر المتجول، دوره بشكل مثالي باعتباره الساحر المضلل قليلاً، والذي كان في الحقيقة مجرد رجل عجوز طيب القلب، كان يحاول مساعدتها في العودة إلى المنزل. بعد وقت قصير من وصول دوروثي إلى أرض أوز، التقت بجليندا الساحرة الطيبة من الجنوب. جليندا ليست شخصية حية من حياتها ولكنها تمثل ذاتها العليا وحدسها وحكمتها الداخلية. تعمل كمرشدة لها طوال الرحلة، ولا تظهر إلا عندما تكون هناك حاجة إليها حقًا. في أوقات الشدة كانت موجودة للمساعدة، لكنها لم تعط دوروثي جميع الإجابات على جميع أسئلتها. كانت تشارك فقط بالقدر

الذي تحتاجه دوروثي في كل مرة، حتى تتمكن دوروثي من تعلم دروسها بنفسها. كان على دوروثي أن تتعلم العديد من الدروس أثناء وجودها في "عالمها الحالم" في أوز، وخاصة فيما يتعلق بالأشخاص في حياتها؛ وهذا يعني أنها يمكن أن تعيش حياتها في كانساس بإحساس أكبر بالفهم وتقدير أفضل لأولئك الذين تحبهم. أرشدت غليندا دوروثي إلى بدء رحلتها من بداية طريق الطوب الأصفر، والذي بدأ بدوامة ملتفة بإحكام - وهي دوامة تتكرر في جميع أنحاء الطبيعة وطوال حياتك المتطورة باستمرار. أخبرتها أن تتبع طريق الطوب الأصفر، وأنه سيقودها طوال الطريق إلى الساحر. كما حاولت دوروثي 83 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أن تسأل نفسها ماذا تفعل إذا وصلت إلى مفترق طرق، فقد رحلت الساحرة الطيبة - تاركة دوروثي وتوتو، كلبها الصغير، الذي مثل غرائزها طوال هذه القصة، ليجدا إجابة هذا السؤال بمفردهما. إلا أنهما لن يظلا وحيدين لفترة طويلة. كان الطريق المرصوف بالطوب الأصفر سيوفر لهما كل ما يحتاجانه لإنجاز المهمة، أو السعي، الذي شرعا فيه. عندما تقابل شخصًا ما، وتشعر على الفور وكأنك تعرفه منذ الأزل، أو تشعر بارتباط قوي جدًا به، هل يمكن أن يكون هذا مؤشرًا على وجود صلة بحياة سابقة؟ نعم، يندهش العديد من عملائي عندما يكتشفون أن هذه ليست الحياة الوحيدة التي عاشوها مع شخص ما. ما يمكن أن يكون مفاجئًا بشكل خاص هو اكتشاف ما اتفقوا على تعلمه من بعضهم البعض بالضبط أو كيف قرروا تحدي بعضهم البعض هذه المرة. هل يمكن أن يساعد استكشاف الحياة الماضية في فهم هذه الروابط؟ نعم، يمكن للقصص التي تظهر أن تساعدك على تحديد الأرواح التي شاركتك الحياة - أحيانًا في الأدوار نفسها، ولكن غالبًا في أدوار متناقضة للغاية. أحيانًا يكونون موجودين لدعمك بمحبة، وأحيانًا أخرى يكونون موجودين لخوض صراعات ومعارك سلطوية مريرة. غالبًا ما يكونون أعضاءً في مجموعتك الروحية. لماذا؟ عادةً ما يلعب أعضاء مجموعة الروح الأدوار الأكثر أهمية أو تأثيرًا في حياتك - الأدوار التي تتعلم منها. ماذا يحدث عندما تكتشف هذه الروابط؟ عندما تبدأ في كشف روابط الحياة الماضية هذه، قد تبدأ العديد

من الأمور في أن تصبح منطقية بالنسبة لك، وتتاح لك الفرصة للتفاعل مع الأشخاص في حياتك بطرق مختلفة. هذا يمنحك حقًا فرصة لتحمل المسؤولية الشخصية عن الأحداث والعلاقات في حياتك، ولن تشعر بعد الآن بأنك "الضحية البريئة" في حياتك؛ إنه مكان أقوى بكثير لتكون فيه، بالتأكيد. هذا يعيدك، بثبات، إلى مقعد القيادة والتحكم في حياتك. إذن، مما تتكون مجموعة الروح؟ اسمحوا لي أن أقدم لكم تشبيهًا قد يوضح، بكل بساطة، كيف تعمل مجموعة الروح. مجموعة الروح تشبه إلى حد ما الشجرة. تتكون الشجرة من العديد من الأجزاء المختلفة: الجذور والجذع والفروع والأوراق. يوجد العديد من الفروع المختلفة على كل شجرة، وسيتكون كل فرع من العديد من الفروع الأصغر. 84
ما هي مجموعات الروح؟ في نهاية الفروع الأصغر ستكون هناك أغصان بها مجموعات من الأوراق، وفي طرف بعض الفروع ستكون هناك أغصان بها عدد قليل من الأوراق مجمعة بإحكام شديد. في بعض الحالات قد تكون هناك عدة أوراق تخرج من نفس القرن، وهي ورقة انقسمت إلى قسمين، أو في بعض الأحيان أكثر. دعوني أشرح المقارنة. الجذور هي ما يربطها بالأرض وبالكون. يمثل جذع الشجرة مجموعة الروح ككل. تمثل الفروع الأكبر شبكة واسعة من الأرواح المتصلة والتي تعمل على نفس الموضوع. تمثل الفروع الأصغر أعضاء مجموعة الروح الأقرب؛ الذين غالبًا ما يلعبون أدوار العائلة والأصدقاء وزملاء العمل المقربين. تُمثل مجموعات الأوراق في نهاية الأغصان الأشخاص الرئيسيين في حياتكم؛ العشاق، الشركاء، الآباء، والأبناء. الأوراق المتشابكة والناشئة عن نفس الأغصان هي التي يُشار إليها غالبًا باسم توأم الروح، مما يدل على صلة روحية وثيقة جدًا، أما الأوراق التي أتت من نفس البذرة ولكنها انقسمت إلى أكثر من ورقة فهي ما يُطلق عليه البعض اسم توأم الروح. يعتمد عدد مرات انقسام الروح على مقدار ما تختار الروح اكتسابه من معرفة في أي فترة زمنية؛ يزداد العدد مع اكتساب الروح ثقة بقدرتها على تعلم أكثر من درس في آن واحد، ويتناقص مع ازدياد الدروس المستفادة وتناقص الكارما المتبقية. يُعد هذا الارتباط الروحي "التوأم" أو "المنقسم" من أقوى

الروابط، ويمكن أن يُنشئ في كثير من الأحيان جاذبية قوية لدى الأشخاص المعنيين - شعور بفقدان جزء منهم، يدفعهم للبحث عن هذا الجزء المفقود. مع ذلك، ليس هذا دائمًا ارتباطًا رومانسيًا، كما يعتقد البعض خطأً. لذا، ورغم ندرة وجود توأم روح، ربما يكون هناك الكثير. في استكشافات أعمق لحياته الماضية، اكتشف ستيف أنه عاش أكثر من حياة في آن واحد. فبينما كان جزءًا منه يهبط بالمظلات في ألمانيا، كان جزءًا آخر يعيش حياته كطيار في سلاح الجو البريطاني. كانت كلتا الحياتين متشابهتين في جوانب كثيرة، لكن نهايتيهما كانتا مختلفتين تمامًا. في حياته الأمريكية، نال ميدالية بعد وفاته لشجاعته القتالية. أما في حياته البريطانية، فقد نفذ عدة مهام خطيرة، لكنه تقاعد في البلاد بعد فترة وجيزة من إنهاء خدمته العسكرية، ليقضي بقية حياته مع عائلته. والمثير للدهشة أن ستيف تمكن من التحقق من كم هائل من المعلومات عن الرجلين. اسميهما، وتواريخ ميلادهما، وتواريخ الأحداث المهمة، وأسماء أفراد عائلتيهما، وحتى مكان إقامتهما، وتمكنا من العثور على تفاصيل عنهما، وهما ليسا مشهورين أو معروفين، على الإنترنت، وكانت جميع التفاصيل متطابقة. في حياته البريطانية، كان قد عقد اتفاقيات مع عائلته، الذين كانوا جميعًا جزءًا من مجموعته الروحية، ليكونوا هناك ويعتنوا بهم، وهو ما فعله. ومع ذلك، كانت المفاجأة الأكبر هي اكتشافه أن هذا الرجل قد مات قبل بضع سنوات فقط، مما يعني أن جزءًا من طاقة روحه كان يعيش حياة أخرى، في جزء آخر من البلاد، جاهلًا تمامًا بوجوده. لقد أذهلته فكرة أن أفراد عائلة هذا الرجل كانوا جزءًا من مجموعته الروحية. كان هناك إغراء للتواصل معهم، ولكن بعد التفكير، اعتقد أنه من الحكمة عدم القيام بذلك؛ قرر أنه إذا كان من المفترض أن يلتقوا، فسيحدث ذلك بطريقة ما. لقد شعر أن أي عقود أبرمها معهم ستضمن ذلك. هل يعقد الناس دائمًا اتفاقيات وعقودًا مع أعضاء مجموعتهم الروحية قبل وصولهم؟ ليس مع كل روح، ولكنك ستكون قد انتهيت من اللاعبين الرئيسيين في تجربة حياتك المخطط لها. ربما اختار بعض أعضاء مجموعتك الروحية دخول حياتك لإلقاء درس ثم يغادرون بسرعة بمجرد انتهائه. ربما

اختاروا البقاء معك لمساعدتك بطريقة ما ومشاركتك جزءًا من الرحلة، أو ربما اختاروا البقاء معك حتى النهاية. ربما قطعوا لك عهدًا أو وعدًا، أو قطعته أنت لهم، وعليك إتمام هذه المهمة قبل أن تتمكن من المضي قدمًا. لهذا السبب من الممكن أن تشعر بهذه الروابط القوية مع من حولك، وحتى مع من قابلتهم، ولو بشكل عابر، في مراحل مختلفة من حياتك. إذا كان هناك ارتباط بمجموعة روحية، فربما تكون قد لعبت معهم حيوات عديدة، ولعبت أدوارًا مختلفة. هل جميع الأشخاص الذين نتفاعل معهم عن كثب في حياتنا أعضاء في مجموعتنا الروحية؟ ليس بالضرورة؛ فجميع أعضاء مجموعتك الروحية يعملون على نفس الدرس، وسيكون هناك موضوع مستمر يتم العمل عليه. تميل هذه الأرواح إلى امتلاك نفس التردد الاهتزازي، وعلى مستوى عالم الروح، يمكن تمييزها بأنها تمتلك نفس طاقة اللون ونفس تردد الصوت لديك. ومع ذلك، غالبًا ما يتطوع أعضاء من مجموعات أرواح أخرى، يعملون على دروس مختلفة، لمساعدتك. قد يكون لديك شيء يمكنهم التعلم منه، أو العكس، ويتم وضع اتفاقيات بشأن ما سيحدث عند لقائك على مستوى الأرض. كيف نعرف ما إذا كان الناس جزءًا من مجموعتنا الروحية؟ في مرحلة تحويلية من جلسة حياة سابقة، من الممكن تحديد الأشخاص الذين تعرفهم من حياتك الحالية. قد لا يبدون بالضرورة متشابهين في الحياة الماضية، لكنك تعرفهم تمامًا؛ قد يكون الأمر متعلقًا بشخصيتهم أو بمظهرهم - غالبًا ما تكون العيون هي الدليل. إذا كنت تعيش أكثر من حياة واحدة معهم، فقد يكونون جزءًا من مجموعتك الروحية. 86 ما هي مجموعات الأرواح؟ كيف يمكنك التأكد؟ للتأكد من انتمائك لروحك، أو لمعرفة سبب اختيارك البقاء معك في حياتك، لا بد من حوار مع هذا الشخص. حينها، يمكنك معرفة عدد الأرواح التي عشتموها معًا، وموضوعها، والدروس التي اخترتم العمل عليها، والعقود أو الاتفاقيات التي تم التوصل إليها. بمجرد فهم كل هذا، يمكنك البدء بالشفاء الصحيح؛ حيث يمكنك تغيير العقود غير المفيدة ووضع عقود أكثر فائدة مكانها. لا يقتصر الشفاء الذي يحدث في الجلسة على الحياة التي تعمل عليها فحسب، بل سيؤثر على

جميع الأرواح المتصلة، مما يتيح للناس فرصة التخلص من الروابط السلبية والمشاعر غير الصحية التي تمتد عبر شبكة الحياة بأكملها التي عاشوها - والتي لم تعشها بعد. أحد عملائي، رجل يُدعى برايان، والذي سأتحدث عنه بالتفصيل لاحقًا في الكتاب، كانت لديه علاقة صعبة مع والده، الذي كان متحمسًا جدًا لتدريبه ليصبح ملاكمًا. رغم أنه أظهر موهبة حقيقية في ذلك، إلا أنه لم يمتلك قط "غريزة القتل" اللازمة "للقضاء على الآخرين"، وخسر العديد من مبارياته بسببها. هذا ما أثار جنون والده، لأنه كان يعلم أنه قادر على الفوز بكل تأكيد. وجد نفسه في حياة سابقة حيث كان هو وابنه يتقاتلان طوال الوقت. كان رجلاً مسالمًا للغاية، وكان ابنه يغضب منه لعدم دفاعه عن شعبه بقتال أعدائهم. هوجمت مدينتهم، ولأنه لم يكن مستعدًا للقتال، فقدوا كل شيء. لم يسامحه ابنه أبدًا. تخيل دهشته عندما اكتشف أن ابنه، في تلك الحياة، هو والده في هذه الحياة. كان يُعيد نفس البرنامج من جديد، بنفس الروح، ليجد طريقة لمعالجته. غيّر الشفاء الذي حدث في الجلسة ديناميكية علاقتهما، وبدلاً من أن يكونا على خلاف دائم، تمكنا أخيرًا من الاستمتاع بقضاء وقت ممتع معًا. ما العمل حيال العقود غير المفيدة؟ بمجرد فهمك للعقود أو الالتزامات أو الوعود التي تم وضعها، يمكنك التأكد من التعامل معها بشكل مناسب، وهو ما يعني عادةً تحديدها والتأكد من تعلم الدروس، ثم التخلص منها - أيهما الطريقة الأنسب. غالبًا ما يتضمن هذا رؤية العقود مكتوبة على مخطوطة رق قديمة الطراز، والتي يمكن تمزيقها وإشعال النار فيها، للتأكد من اختفاء كل الطاقة المرتبطة بها تمامًا. بمجرد تدميرها، يتم إنشاء عقود جديدة وأفضل بكثير لتحل محلها. يمكن استخدام هذه العقود أو الالتزامات أو الوعود الجديدة كتأكيدات يومية - يكررها الناس بانتظام حتى يستوعبوها حقًا. 87 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية يمكن أن تكون هذه التأكيدات أشياء مثل "أنا جدير" و"أنا أستحق الحب والوفرة" و"أنا كافٍ". وهذا يعزز المعتقدات الجديدة الإيجابية ويزود الناس بالثقة والقوة التي يحتاجونها للنجاح. إنها فرصة رائعة لتغيير عادات التفكير القديمة والسلبية التي ربما كانت معهم طوال حياتهم. عادةً ما أطلب من

الناس تقليص حجم العقود الجديدة وحفظها في مكان ما داخل مراكز قلوبهم ليعرفوا مكانها بالضبط، وبالتالي، يكونون على دراية دائمة بالرسالة الجديدة التي يوجهونها لأنفسهم. هذه الرسالة الجديدة تضخ طاقة إيجابية في مجال طاقتهم، سواءً أدركوا ذلك بوعي أم لا. كيف يعمل جزء الحوار في الجلسة؟ يُدعى أشخاص ذوو أهمية من الحياة الماضية إلى فضاء الحياة بين الحياة. ثم يُدعى عملائي للتحدث بصراحة وإخبار هؤلاء الأشخاص بكل ما لم يتمكنوا من إخبارهم به في حياتهم. هذا عمل بالغ الأهمية، ومن المهم لهم التعامل مع الأشخاص الذين كانوا مسؤولين عن توليد المشاعر الجيدة والسيئة في تلك الحياة. غالبًا ما يسمح الفهم الحقيقي لدور الشخص الآخر بحدوث تحولات جذرية. هل مجرد معرفة وجودك في مجموعة روحية يُساعد بطريقة ما؟ نعم، يُمكن أن يُساعد. بمجرد أن يُدرك الناس أنهم جزء من مجموعة روحية، يُدركون أنهم ليسوا وحيدين؛ يُدركون دعم مجموعتهم الروحية ويشعرون بالتشجيع الذي يحتاجونه للاستمرار. يمكن أن يكون هذا مُمَكِّنًا للغاية، خاصةً للأشخاص الذين يشعرون بالضياع، وكأنهم لا ينتمون إلى أي مكان، وهو أمرٌ يختبره الكثير ممن يُدعون إلى مسار روحي في مرحلة ما من حياتهم. ما هي الفائدة الرئيسية من التحدث إلى أشخاص من الحياة الماضية؟ أحد أهم مكونات هذا العمل هو التسامح، لأنه يُمكّن الناس من التخلي عن المشاعر السلبية التي كانت تثقل كاهلهم، وطاقتهم الاهتزازية. يحدث شفاءٌ هائل عندما يتم التخلص من وطأة الغضب أو الذنب، أو أي عاطفة سلبية أخرى؛ وهذا لا يؤثر على الفرد فحسب، بل على الكوكب بأكمله لأننا في النهاية جميعًا واحد، وما يُؤثر على شخص واحد يؤثر على الكل. يحتاج الناس إلى التخلي عن أي مشاعر سلبية تم التمسك بها من حياتهم الماضية، وهم بحاجة خاصة إلى إيجاد التسامح للأرواح التي أساءت إليهم في الماضي. ومع ذلك، هناك أوقات، حيث يُكافح الناس مع هذا، خاصةً إذا تصرف شخص ما بشكل سيئ للغاية تجاههم في حياة أخرى. إحدى عميلاتي، جانيس، كانت تاجرة ناجحة وثرية في حياة سابقة، خسرت كل شيء وسُجنت وعُذبت بأوامر البابا. عندما حان وقت مسامحة

هذا الرجل، في جلسة الحياة الماضية، رفضت رفضًا قاطعًا. عندما سألتها عما تريد أن يحدث، قالت إنها تريد أن يعاني كما عانت. طلبت منها أن تدعه يرى ويشعر بالمعاناة التي عاشتها في تلك الحياة. استطاعت فعل ذلك من خلال إسقاط المشاعر والذكريات عليه، مانحةً إياه لمحةً عمّا فعله بها وبالكثيرين غيره.في البداية، كان متغطرسًا جدًا، وصرح بأنه كان يعمل في الكنيسة لهدف أسمى، وبالتالي كان مبررًا تمامًا؛ لكن ما إن أسقطت مشاعرها عليه، وأدرك حقيقة ما فعله، حتى انهار، وبكى، وتوسل ليغفر له. لكنها مع ذلك لم تُرد أن تُغفر له؛ فقد شعرت أنه أساء التصرف في تلك الحياة ولا يستحق المغفرة. سألتها أن تتحقق مما إذا كان هناك اتفاق بينهما قبل أن يدخلا الحياة، فذهلتها عندما اكتشفت أنها لم توافق على هذا فحسب، بل كان هذا الرجل جزءًا من مجموعتها الروحية. كان لديهما اتفاق على اختبار وتحدي بعضهما البعض، واستمر هذا الصراع على السلطة عبر حيوات عديدة، واتخذ أشكالًا مختلفة. لم تكن هي الضحية دائمًا أيضًا. عندما تُكتشف مثل هذه العقود الروحية، تكون الأفكار التي تظهر هائلة. عندما أدركت أنها وافقت على هذا، أدركت أنها المسؤولة عنه؛ تركها هذا التفكير في حالة من الذهول. عندما فهمت أن ما حدث لها لم يكن خطأ هذه الروح، هذا المتطوع في تجربة حياتها، حدث الغفران. تم تدمير العقد ووضع اتفاق جديد ينص على أنهما كلاهما حران في عيش حياتهما، دون صراع، وخاليان من الحاجة إلى السيطرة على بعضهما البعض. ثم أدركت أن هذا الرجل هو نفس روح شريكها السابق، الذي كان مسؤولاً عن انفصال صعب للغاية، والذي استمر في جعل حياتها صعبة على الرغم من أنهما لم يعودا معًا. عرفت حينها لماذا كان من الصعب جدًا تركه يرحل عن حياتها. تبدد الغضب الذي شعرت به تجاهه وتمكنت في النهاية من المضي قدمًا ومواصلة حياتها. هل يمكن للحوار أن يساعد بأي طرق أخرى؟ نعم، إنه لا يمنح الشخص الفرصة لقول أشياء لم تُقال فحسب، بل يسمح له أيضًا بالحصول على إجابات لأسئلته. كانت إحدى العميلات، تدعى سارة، تواجه صعوبات حقيقية مع رئيسها في العمل ولم تستطع فهم السبب. لم يبدُ أي شيء

فعلته صحيحًا وشعرت بالخوف الشديد منه؛ بدأت تعاني من قدر كبير من التوتر نتيجة لذلك وكانت تأخذ إجازة من العمل بسبب المرض، مما زاد الأمر سوءًا حيث كان رئيسها يشعر بالإحباط منها لغيابها. عادت إلى حياتها كامرأة في العصور الوسطى؛ لقد عانت كثيرًا على يد رجل كان كاهنًا: لقد عذبها وأمر بتقطيع أحشائها وشنقها في النهاية في الأماكن العامة لأنها لم تطيعه ولأنها رفضت الخضوع لقواعد الكنيسة؛ كانت جريمتها الأخرى الوحيدة هي أنها كانت تحب المشي لمسافات طويلة في الليل. لقد فضلت هدوء الليل وحقيقة أنه لا يوجد أحد حولها ليراقب ما تفعله، على الرغم من أنها كانت مخطئة في هذا التفكير، حيث كان هناك من يراقب. قام الكاهن المحلي بملاحقتها ثم وصمها بالساحرة بسبب قدراتها الليلية. انقلب عليها الأصدقاء والعائلة وسكان البلدة الآخرون خوفًا من الانتقام - كانت هذه هي قوته. خلال الجلسة، استطاعت مواجهته وسؤاله عن سبب فعله هذا، فاعترف بأنه كان يخاف منها؛ فهي لم تُظهر أي خوف أو احترام لمنصبه. كان يعتمد على الخوف للسيطرة على الناس، وكانت هي تُعرّض منصبه للخطر، فلم يكن أمامه خيار سوى التخلص منها. عندما سألته عن سبب شعوره بالحاجة إلى جعل موتها بهذه القسوة، ارتجف بشكل واضح واعتذر بشدة. قال إنها مجرد علامة من علامات العصر. هذا ما كانوا يفعلونه بـ"الساحرات" آنذاك، ولم يُعرها اهتمامًا لما قد يعنيه ذلك لها؛ كان يُنفذ أوامر الكنيسة فحسب، ولذلك كان آسفًا جدًا. سمح لها اعتذاره الصادق بمسامحته والتخلص من المشاعر السلبية، وهو أمر جيد، إذ عرفته رئيسها الحالي. بعد الجلسة، شعرت وكأن شيئًا ما قد تغير، فلم تعد تخاف منه، ووجدت أنها بمواجهته وإظهار المزيد من الحزم قد كسبت احترامه. تغيرت حياتها العملية بشكل كبير نحو الأفضل. ماذا يحدث عندما يتعلم الناس ما يحتاجونه، من شخص آخر، في الحياة الماضية ولكنهم يشعرون أنهم لا يزالون مرتبطين به بطريقة ما؟ بمجرد حل مشكلة مع هذا الشخص، قد لا يزال هناك اتصال طاقي معه على شكل "حبال أثيرية". لتحرير الروابط التي لديهم مع شخص ما، يحتاجون إلى تصور إزالة هذه الحبال بطريقة ما؛ يمكنهم القيام بذلك عن طريق قطعها أو

إذابتها أو مجرد فكها. ثم يتم إرسال طاقة الشفاء إلى كلا الطرفين لشفاء المساحة التي كانت فيها الحبال. ما تأثير قطع الروابط، أو الحبال، على الناس؟ إن قطع الروابط، أو الحبال، غير المفيدة مع الناس يعني أنهم يستطيعون استعادة قوتهم الخاصة وأنهم لم يعودوا تحت رحمة الآخرين؛ لم يعودوا يُستنزفون بأي شكل من الأشكال. هذا أمر شافي للغاية وغالبًا ما يغير ديناميكيات العلاقات في هذه الحياة بشكل كبير. إحدى عميلاتي، إيمي، كانت مندهشة لأنه بعد جلستها، حيث أزالت بعض الحبال العميقة الجذور، تم حل نزاع تجاري عائلي طويل الأمد دون أي جهد من جانبها. في حياتها السابقة، حددت والدها في حياتها الحالية كمنافس تجاري كان هناك مبارزة معه خاضت حتى الموت. لقد قتلته وعاشت مع العار والذنب لبقية حياتها. 90

ما هي مجموعات الروح؟ لقد أقسمت ألا تتحدى أي شخص بهذه الطريقة مرة أخرى أبدًا. في الجلسة، تلقت الغفران لما حدث وكان هناك تفاهم على أنهم كانوا دائمًا يتحدون بعضهم البعض. تم تغيير العقد ليكون عقد دعم لبعضهم البعض بدلاً من ذلك. تم فك الحبال وتلقى كلا الطرفين نورًا أبيض شافيًا حيث كانت الحبال من قبل. في لفتة شكر، تم إرسال حب غير مشروط إلى الشخص الآخر، من مركز القلب إلى مركز القلب. أضاء هذا شرارة من الضوء بداخلهما ورأيا أنه كان هناك إمكانية للوصول إلى مصدر طاقة داخلي بداخلهما طوال الوقت؛ لم يكن من الضروري أن يسلب كل منا السلطة من الآخر. بعد الجلسة، أفادت بأنها شعرت بسلام داخلي وقوة كبيرين. لم تكن لديها رغبة في الدخول في صراع مع والدها، لذا قررت أن تتقبله كما هو دون أي لوم أو اتهامات؛ بل ستواصل بذل قصارى جهدها من أجل الشركة. في غداء عائلي بعد بضعة أيام، شعرت بالدهشة لأنها، ولأول مرة منذ سنوات عديدة، لم تكن مقيدة عاطفياً. بعد بضعة أيام من ذلك، دعا والدها إلى اجتماع، ودون أي حث، قبل الأفكار الجديدة التي كانت لديها للشركة للمضي قدمًا. حتى أنه أشاد بها على خططها المبتكرة. أخبرها أنه شعر أن الوقت قد حان ليتراجع وأنه يريدها أن تتولى المزيد من السيطرة. كان هذا مفاجئًا تمامًا، وقد اندهشت من التحول الذي حدث لهم جميعًا.

هل يجب قطع جميع العلاقات؟ من الجيد التخلي عن أي شيء يربطنا بتجربة حياة سابقة، لكن أحيانًا يرغب الناس في التمسك بروابط المحبة التي تربطهم بأشخاص معينين، وقد لا يكون من الضروري التخلي عنها تمامًا؛ فالأمر متروك لكل فرد. لماذا تختار أرواح أخرى تحدينا في حياتنا؟ ألّف نيل دونالد والش، مؤلف سلسلة "محادثات مع الله"، كتابًا رائعًا بعنوان "الروح الصغيرة والشمس"، يوضح هذه النقطة بوضوح، حيث تتطوع روح لمساعدة روح أخرى في مسائل التسامح، مما يعني أنها ستلعب دور الشرير بمجرد وصولها إلى الأرض. ولأن جميع الأرواح مبنية بطبيعتها على الحب، فهذا دور صعب للغاية، وغالبًا ما تتقبله فقط الأرواح التي تكنّ عاطفة كبيرة أو تحب الآخرين. تذكر أن أصدقائك والأشخاص الذين يبدو أنهم يحبونك أكثر من غيرهم هم من يساعدونك في الحياة؛ فأنت تتعلم وتنمو أكثر من التحديات التي تواجهها، وأن الأشخاص الذين يبدو أنهم أسوأ أعدائك غالبًا ما يكونون أكثر من علموك. كيف يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول مجموعتك الروحية؟ الدكتور مايكل نيوتن، وهو معالج تنويم مغناطيسي أمريكي أمضى 40 عامًا في مجال العلاج بالارتداد، كان رائدًا في مجموعة من التقنيات التي تُمكّن الناس من التعمق في فضاء الحياة بين الحياة، والذي أطلق عليه اسم "الحياة بين الحياة". ومنذ ذلك الحين، نُفذت عشرات الآلاف من جلسات العلاج بالارتداد، وكانت تجارب الناس متشابهة بشكل لا يُصدق. هنا، يمكن للناس مقابلة مرشديهم، وذواتهم العليا، وحتى أسيادهم الصاعدين الذين يزودونهم برؤى ثاقبة ومستويات أعمق من الحكمة، بالإضافة إلى لقاء مجموعتهم الروحية بأكملها والحصول على المعلومات التي يحتاجونها منها. لقد عملت بهذه التقنيات لعدة سنوات، وكانت النتائج دائمًا عميقة للغاية. بمجرد انضمامك إلى مجموعة روحية، هل تبقى معهم إلى الأبد؟ ليس بالضرورة. ستعمل كل مجموعة روحية على موضوع محدد، وإذا تعلمت روحك كل ما تحتاجه حول هذا الدرس أو هذا الموضوع تحديدًا، فقد يكون الوقت قد حان للانتقال إلى مستوى مختلف وموضوع مختلف. قد يساعدك مرشدك الروحي في الانتقال إلى المجموعة الجديدة، أو قد تجد

أنك تحصل على مرشد روحي جديد أيضًا. فكيف تعرف إذًا ما إذا كان درسٌ ما مع أحد أعضاء مجموعتك الروحية قد تعلّمته أم لا؟ إذا كنت لا تزال تواجه مشاكل في حياتك مع شخصٍ ما، فمن الواضح أن هناك شيئًا ما لا يزال بحاجة إلى التعلّم؛ ليس من السهل دائمًا إدراك ذلك وأنت غارق فيه، ولهذا السبب يُعدّ الاستكشاف على مستوى اللاوعي أمرًا منطقيًا للغاية. حضرت ليندا جلسةً لأنها كانت تواجه مشاكل مع حبيبها السابق. لم تنجح العلاقة، وعندما أنهت علاقتها، أصبح غاضبًا جدًا وجعل الأمور صعبة عليها. رفض قبول الرفض، واتصل بها بلا هوادة، وألقى رسائل وصورًا في صندوق بريدها، وضايق أصدقاءها وعائلتها. كان كل هذا مزعجًا للغاية، وكانت قلقة للغاية بشأن سبب جذبها لشخصٍ كهذا إلى حياتها. بدأ الأمر يؤثر سلبًا على تفكيرها، حيث كانت مشتتة باستمرار وغير قادرة على متابعة أفكارها المستقبلية. تساءلت عما إذا كان هناك شيء من الماضي تحتاج إلى التخلص منه من أجل التحرر. بدأت الرحلة: أنا: ما الذي تمر به؟ ل: أنا امرأة، عمري 25 عامًا. أحدق في البحر، أفكر في حياتي، 92 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: ل: أنا: ل: أنا: ما هي مجموعات الروح؟ حول إلى أين يتجه كل شيء؛ وخاصة علاقتي بزوجي إدوارد. كيف التقيتما؟ لقد نشأنا معًا في قرية صغيرة في أمريكا الجنوبية. في أي عام هذا؟ إنه عام 1856. أخبرني عن حياتك. لدينا طفلة واحدة؛ اسمها بيرل، وعمرها 5 سنوات. أخبرني كيف تقضي وقتك. نحن نعمل كثيرًا، ونعد الطعام، لذلك تقضي بيرل الكثير من الوقت مع جدتها. نحن، نوعًا ما، متزوجون بسعادة، لكنني أفكر في أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكن رؤيتها والأشخاص الذين يمكن مقابلتهم. لا أتحدث كثيرًا مع إدوارد. لماذا؟ لقد كان الأمر دائمًا على هذا النحو. كيف تشعرين الآن؟ أشعر بالقلق، ولدي شعور عميق بأنني أريد فقط أن أكون حرة ولكن ليس لدي خطة. أنا فقط مرتبكة قليلاً. أريدك أن تذهبي إلى جذر ارتباكك وقلقك. مع هذا انتقلت إلى حياة أخرى. ل: أنا: ل: أنا: ل: أنا: أنا: أنا: اسمي كارلا، عمري 35 عامًا. أنا في الريف، وأنا أنظر إلى النجوم. لدي طفلان، يبلغان من العمر 9 و10 سنوات، دانا وإيوس. في أي عام هذا؟ العام هو 1978

وأنا أعيش في منزل كبير في الريف في أمريكا. كنت متزوجة من رجل يُدعى ديفيد كلايتون ولكننا انفصلنا. ما الذي دفعكما إلى الانفصال؟ أردت أن أكون حرة. الانفصال عنه منحني الحرية التي كنت أتوق إليها والآن أنا مرتبطة جدًا بأطفالي وبالطبيعة. الحياة هادئة وساحرة. ماذا تفعلين الآن؟ أنا جالسة وساقاي متقاطعتان وأنا أداعب شعر دانا وإيوس تجلس معي في صمت. إنهم أطفال جيدون؛ إنهم يحبون أمهم. هل يمكنك وصف حياتك؟ من أجل رعاية نفسي والأطفال لدي متجر يبيع الأعشاب الطبيعية والعلاجات. المتجر هادئ ومن أجل البقاء على قيد الحياة لا يزال زوجي يرسل لي المال. ما هو شعورك حيال ذلك؟ أشعر أنه من الجيد أن يفعل ذلك ولكن أود أن يكون عملي أكثر نجاحًا. أحتاج إلى أن أعيش حلمي وأركز حقًا على نجاحي. 22 أنا: أنا: أنا: ل: أنا: ل: أنا: ل: أنا: ل: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أين هذا المتجر؟ إنه متجر قديم جدًا في مدينة بيتسبرغ. تعمل هناك صديقتي صوفيا معي. هل المتجر يلقى استحسانًا؟ معظم الناس منفتحون على الأشياء التي نبيعها، ولكن بعض الناس لا يفهمون ولديهم مشكلة معنا. أمنيتي أن تتولى ابنتي زمام الأمور مني في المستقبل، للحفاظ على استمرارها. أنا فخور جدًا بأنني نجحت في ذلك؛ فهو لا يدر الكثير من المال ولكنه كافٍ. أخبريني عن علاقاتك. لم أعد أهتم بالرجال؛ لم أجد "الشخص المناسب" أبدًا. كيف يمكنك التأكد من ذلك؟ لو كنت متأكدة لشعرت به. هل من المهم بالنسبة لك أن يكون لديك حب في حياتك؟ لطالما كان من الأهم بالنسبة لي أن أحظى بحريتي. لماذا؟ لا أريد أن أتعلق بأحد لأنه يقيدك وينسيك أحلامك. أدركت أن هناك نمطًا حقيقيًا ناشئًا فيما يتعلق بالحرية، لذا أرشدتها للعثور على السبب الجذري لهذا الشعور. أنا: ل: أنا: أنا: أنا أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أخبريني بما تمرين به الآن. أنا أعيش في أمريكا، والعام هو 1696؛ أنا في ولاية ميسيسيبي، وأنا خادمة. اسمي ماري، عمري 43 عامًا، ولدي أربعة أطفال، وأنا من عائلة كبيرة جدًا. لمن تعملين؟ أعمل لدى امرأة غنية جدًا تدعى بوليتا. منذ متى وأنتِ تعملين هناك؟ لقد عملت هناك لمدة 10 سنوات تقريبًا. : هل أنتِ سعيدة بحياتك؟

لا، لا أرى عائلتي كثيرًا. أخبريني عن عائلتكِ أصغرهم يبلغ من العمر 21 عامًا وأكبرهم يبلغ من العمر 29 عامًا. لماذا ترينهم قليلًا؟ توفي زوجي، ومنذ ذلك الحين أعيش هنا في منزل بوليتا. كان مريضًا جدًا ولم يكن عمره سوى 39 عامًا عندما توفي. "لا بد أن هذا كان صعبًا عليكِ. لقد كان كذلك، لكنني معتادة عليه بشكل أساسي الآن. في بعض الأحيان، أشعر أنني أريد فقط العودة إلى المنزل. ما الذي يمنعك؟ 94 ما هي مجموعات الروح؟ ل: فقط نقص المال يمنعني. أنا: ماذا حدث لأطفالك؟ ل: جميع أطفالي يعملون؛ كلهم في مواقف مماثلة. أحدهم يعمل هنا مع الخيول، ونتلقى معاملة جيدة. لكنني أعرف أين أقف. أنا: أخبرني عنك وعن حياتك. ل: عبدة، وأنا سيدة كبيرة؛ أرتدي فستانًا رماديًا مع مئزر. جاءت عائلتي من إفريقيا في الأصل. في وقتي أحب العزف على الموسيقى، أحب الغناء. أعتقد أن لدي صوتي جيدًا. أنا: لمن تغني؟ ل: أنا فقط أغني لنفسي. أحب الموسيقى الروحانية، الموسيقى التي تأتي من جذوري وتراثي. أعلم أنني عبد، لكنني أفضل حالًا من معظم الناس. أعتقد أنني أحصل عليها جيدًا على الرغم من أنني لا أعيش في المنزل الكبير. أنا: أين تعيش؟ ل: أعيش في كوخ صغير جدًا، في الأراضي، مع إحدى بناتي. لديها طفل صغير. تتنهد بعمق ل: أتمنى فقط ألا أشعر بالتعب طوال الوقت. لدي سعال وقدماي تؤلمانني. لا أحصل على وقت لنفسي على الإطلاق. إنه أمر صعب لأنني أحب أطفالي كثيرًا وأتمنى لو أستطيع أن أكون معهم أكثر. الظروف لا تسمح بذلك، وهذا يجعلني حزينًا. أنا: أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي في هذه الحياة. يتحرك المشهد وتجد نفسها في نهاية العمر. ل: أنا: أنا: ل: أنا مستلقية على السرير، عمري الآن 56 عامًا. أنا مريضة جدًا وأتعرق بغزارة. لدي قطعة قماش على رأسي. جميع أطفالي هناك، لكنني أشعر بالتعب والمرض الشديدين. أجد صعوبة في التنفس، كما لو أن أحدهم يجلس على صدري. لكنني بخير لأن جميع الأشخاص الذين أحبهم هنا معي. أشعر وكأنني مستعدة للرحيل لأنني في الكثير من الألم. ما هي آخر فكرة واعية لديك قبل أن تغادر هذه الحياة؟كان قلبي مليئًا بالحب ولكنني أتمنى لو كانت

الأمور أفضل وأن أكون حرًا في عيش حياتي بالطريقة التي أريدها، غير مرتبط بشخص آخر ورهن إشارته باستمرار. ما الذي يحتاج إلى الشفاء أيضًا؟ لقد عانيت من زيادة الوزن في تلك الحياة لأنني كنت أطبخ كثيرًا وأكل أي شيء يتبقى؛ لم يساعد هذا مفاصلي وتسبب في الكثير من آلامي وأوجاعي مع تقدمي في العمر؛ كان الضغط يعني أنني كنت أعاني من الأكزيما في مرفقي أيضًا. لقد أرسلنا طاقة الشفاء إلى الجسم لإصلاح جميع الأضرار التي لحقت به. 95 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أخبرني عن المشاعر التي يجب إطلاقها. لقد تركت تلك الحياة وأنا أشعر بأنني فاشل لأنني لم أتمكن أبدًا من فعل أي شيء لنفسي أو القيام بأي من الأشياء التي أردت القيام بها لعائلتي. كنت حزينة جدًا أيضًا لفقدان زوجي عندما ولدت؛ كان ذلك مبكرًا جدًا وكان من الصعب تربية أطفالي بدونه. ماذا تعلمت من هذا؟ أعتقد أن أهم شيء هو القدرة على قبول أن هذه هي الطريقة التي كانت عليها الأمور وعدم أن أكون قاسية على نفسي. هل أنت على دراية بدرس الكارما الخاص بك في تلك الحياة، وما الذي اخترت تجربته؟ كان أن أكون قوية، وأن أتبع أحلامي، وأن أستمع إلى الصوت الداخلي بداخلي. ما مقدار ما تمكنت من تحقيقه من ذلك؟ لسوء الحظ، لم أتمكن من تحقيق أي من أهدافي الشخصية؛ لم يكن لدي أي خيارات في تلك الحياة وكنت تحت رحمة الظروف. لماذا كان من المهم أن تمر بهذا؟ الشيء الذي يجب أن أتعلمه حقًا من هذا هو أنه يجب أن أركز الآن على ما أؤمن به وأسعى لتحقيق ما أريده في الحياة. كيف يمكنك التأكد من حدوث ذلك؟ يجب أن أؤمن بنفسي حقًا. هل هناك أي شخص تعرفه من حياتك الحالية؟ أتعرف على جدتي من نمط حياتي في أمريكا الجنوبية على أنها والدتي في هذه الحياة؛ لقد كانت دعمًا حقيقيًا لي حينها وما زالت كذلك حتى يومنا هذا. لقد كانت موجودة من أجلي حقًا في الأوقات الصعبة مع زوجي إدوارد. هل كان لديك أي اتفاق معها قبل هذه الحياة؟ نعم، لقد وافقت على مساعدتي في العثور على قوتي، وفي تعلم أن لدي القوة التي أحتاجها للنجاح وأن أكون شخصيتي الخاصة، ولا

أعتمد على أي شخص آخر. إنها تخبرني أنها جزء من مجموعة روحي وكانت معي لحياة عديدة، كل منها بموضوع إيجاد القوة والحرية. ما الذي منعك من الشعور بهذا الشعور بالإيمان بنفسك حتى الآن؟ كان الشعور بالعبودية، والشعور بالامتلاك والتقييد والإجبار على الخضوع لإرادة شخص آخر. ماذا عليك أن تفعل لمساعدتك على التحرر من كل هذا؟ أود أن أزيل القيود التي كانت تعيقني. : ماذا عليك أن تفعل لتحقيق ذلك؟ أريد أن أتحرر وألقي القيود بعيدًا. هل تحتاج إلى أي قوة إضافية لمساعدتك على التحرر من القيود؟ لا، أنا مستعد للتخلص منها الآن؛ أعلم أنني لم أعد بحاجة إليهم. 96 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: ما هي مجموعات الروح؟ حسنًا، أود منك أن تفعل هذا الآن حتى تتمكن من تحرير نفسك. في هذه المرحلة صافحت يديها بقوة لتحرير الأغلال والروابط التي تمثل استعبادها؛ ثم ابتسمت على نطاق واسع وتنفست الصعداء بعمق. كيف تشعر الآن؟ أوه، إنه شعور جيد جدًا أن أتمكن الآن من إطلاق كل تلك السلبية والتحرر من كل شيء احتواني في كل تلك الحيوات. ما الذي تشعر به نتيجة للتخلي عنه؟ أشعر بإحساس أكبر بكثير بالحب والحرية والفرح. أريدك أن ترى ما إذا كان هناك أي عقود أو عهود موضوعة فيما يتعلق بعلاقاتك. أوه، نعم، قبل أن أغادر، أقسمت أنني سأقاوم الأشخاص الذين يريدون السيطرة علي، وإذا كان هذا يعني تجنب جميع العلاقات، فليكن. هل يخدمك هذا العهد الآن؟ أرى الآن أن الأمر ربما كان مبالغًا فيه بعض الشيء. ما الذي يمكنكِ تغييره ليكون أكثر فائدة لكِ؟ أعدكِ بأن أحترم نفسي وأحلامي دائمًا، وأن أكون منفتحة على حبٍّ داعمٍ وآمن. هل نستدعي روح إدوارد ونرى ما سيقوله؟ نعم، هو هنا؛ يضحك ويخبرني أنه أيضًا عضوٌ في مجموعتي الروحية، وأنه كان موجودًا لمساعدتي على تعلّم هذا الدرس. يقول إنه كان من الصعب عليه لعب دور شخصٍ بعيدٍ جدًا في تلك الحياة، لكنه كان دورًا اتفق عليه مُسبقًا، ولذلك لم يكن لديه خيار. يقول إنه كان معي أيضًا في حيواتٍ عديدة، والآن أُدرك أن شريكي السابق في الحياة الأمريكية وحبيبي السابق في حياتي الحالية هما الروح نفسها. يبدو أنه كان سيضطر للعودة وتحديي حتى أفهم، وهو

الآن مرتاحٌ جدًا لأنني فهمتُ ذلك، إذ يُمكننا الانتقال إلى شيءٍ آخر، شيءٍ سيقلل من إحباطنا. إنه يطلب مني أن أسامحه على الأدوار التي لعبها، ويمكنني فعل ذلك بسهولة الآن. أشعر بامتنان كبير وحب تجاهه، وأشعر أنني مستعدة للمضي قدمًا. يمكنني الآن تمزيق العقد وتحرير نفسي. مع هذه البصيرة القوية، انتهت الجلسة. فوجئت ليندا حقًا بأن المشاعر كانت قوية للغاية طوال الجلسة، وشعرت بارتياح كبير لأنها شعرت الآن بتحرر حقيقي من كل السلبية. كانت متأكدة من أن نمط لقاءاتها مع الأشخاص الذين حاولوا السيطرة عليها نابع من تلك الحيوات، وكانت مصممة على اتخاذ خيارات أفضل في المستقبل؛ الآن بعد أن عرفت ما الذي يجب أن تبحث عنه، شعرت أن الأمر سيكون سهلاً. كما فوجئت بسرور عندما علمت أن والدتها قد عادت لتكون معها مرة أخرى؛ فقد أوضح ذلك علاقتهما الوثيقة للغاية ومشاعر الأمان الحقيقية التي شعرت بها عندما كانت والدتها موجودة. كانت سعيدة بشكل خاص عندما علمت بنجاح عملها في بيتسبرغ، حيث كان أحد أحلامها دراسة الأعشاب والشفاء. كانت متأكدة من أن هذا ما يجب أن تفعله بحياتها، وبعد فترة وجيزة أبلغتني أنها التحقت بدورة علاجية أحبتها وكانت متأكدة تمامًا من أن هذا هو المسار الصحيح لها. لقد شغلت منصبًا في متجر مكنها من استخدام مهاراتها الجديدة وكانت تتطلع حقًا إلى بداية جديدة ومنعشة فيما يتعلق بالعلاقات، متأكدة من أن الأمور ستكون مختلفة تمامًا بالنسبة لها هذه المرة. ماجي جاءت عميلة أخرى، ماجي، بأسئلة تتعلق بابنها، الذي كان يعاني من إعاقة ذهنية. كان يعيش بعيدًا عن المنزل ولكنه كان يعود بانتظام؛ لقد كان نعمة حقيقية لعائلتهم، وشعرت أن الرابط بينهما كان قويًا جدًا ولكن كانت لديها تساؤلات حول مصيره وقلقت بشأن ما إذا كانت مسؤولة بطريقة ما عن إعاقته. بدأت الرحلة: م: قلعة لام إينا. أنا باردة جدًا. السنة هي 1712، واسمي كاثرين أرجيل. أنا: أين القلعة؟ م: القلعة في لانكشاير، وهي موطني. أنا: ماذا ترتدي؟ م: [| أرتدي فستانًا أحمر من المخمل الثقيل، لأحاول منع البرد. أنا: هل يوجد أحد آخر معك؟ م: طفلاي، بيرتي وجورج، اللذان يبلغان من العمر 10 و8 سنوات، وخادمتي. أنا:

ماذا تفعلين هنا؟ م: أشعر وكأنني سجينة هنا، في منزلي؛ لا يُسمح لنا بالخروج. أنا: لماذا لا يُسمح لك بالخروج؟ م: نحن مختبئون من أجل السلامة؛ الأولاد لا يفهمون ويتوقون للخروج واللعب، لكنهم لا يستطيعون خوفًا من الهجوم. أنا: ماذا تفعلين طوال اليوم؟ م: أنا مضطرة لإبقائهم هادئين قدر الإمكان حتى لا يشك أحد في أنهم ما زالوا هنا في المنزل، لكن الأولاد يستمرون في الضحك والضحك وأنا خائفة جدًا من أن يتم اكتشافنا. أنا: من تختبئين؟ 98 أنا: ما هي مجموعات الروح؟ نحن نختبئ من الرؤوس المستديرة. (عند التحقق لاحقًا، كانت التواريخ مناسبة تمامًا!) أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي وتخبرني بما يحدث. القلعة تتعرض للهجوم. يمكنني سماع صوت الصراخ والصراخ؛ الأطفال مرعوبون - أنا أحملهم وأريد فقط أن يغادر الجنود ولا يجدونا ... لكنهم يقتربون أكثر فأكثر وأشعر بالخوف الشديد، ليس عليّ ولكن على أولادي. أنا أمهم، ومن واجبي حمايتهم والحفاظ على سلامتهم ... أطلقت صرخة. أنا: م: ماذا يحدث الآن؟ لا، إنهم هنا في الغرفة، إنهم يضربون بسيوفهم، إنهم يسحبون الأولاد مني وأنا مضطرة لمشاهدتهم يموتون ... لا شيء يمكن أن يكون أسوأ بالنسبة لي ... أريد فقط أن أموت، ليس لدي أي رغبة في العيش الآن ... جاء رجل نحوي بسيفه ولوح به على رأسي. وفجأة تنهدت بعمق. أنا: م: أنا: م: أنا: أنا: أنا: أنا: ما الذي تعرفه الآن؟ انتهى الأمر، لقد متُّ. أشعر بحزنٍ شديدٍ ويأسٍ شديدٍ لفقدان ولديّ - يا لها من مأساةٍ وإهدارٍ لحياةٍ شابة! هل يمكنكِ أن تفهمي ما هو الموضوع الكارمي؟ كان التعامل مع الفقد وتقبُّل أنني لستُ مسؤولةً عن كل من حولي. ماذا تعرفين أيضًا؟ أوه، أرى أن ابني في هذه الحياة هو أحد الأولاد الذين ماتوا معي في القلعة. كنتُ أحمل ذنب موتهم معي، وأعتقد أنني ربما كنتُ أحاول تعويضه في هذه الحياة برعايته. أحضريه؛ ماذا تودين أن تقولي له ولم تستطعي قوله حينها؟ أريد أن أخبره بمدى أسفي لعدم قدرتي على إنقاذه. أتمنى لو استطعتُ فعل المزيد. ماذا قال؟ أخبرني أنه ليس خطأي، لم يكن بإمكاني فعل شيء. وقال أيضًا إن الأمر كان مُخططًا له بهذه الطريقة. لم يكن يُخطط للبقاء طويلًا في تلك الحياة؛ وعلى

أي حال، كان الجو باردًا جدًا في تلك القلعة. هل لديه رسالةٌ لكِ؟ نعم، الرسالة هي أنني لست بحاجة إلى الشعور بهذا الذنب؛ لقد وجدني مرة أخرى وكل ما أحتاجه هو أن أحبه بأفضل ما أستطيع. إنه يخبرني أن إعاقته في هذه الحياة ساعدته في الحصول على منظور مختلف تمامًا عن الحياة، وهو يستمتع بهذا الدرس. إنه يريدني أن أتوقف عن القلق بشأنه. 2 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أنا: كيف تشعر بمعرفة ذلك؟ م: إنه شعور جيد جدًا أن أعرف ذلك - شعور كبير بالارتياح. أنا: أريدك أن تكتشف ما إذا كان جزءًا من مجموعة روحك. م: إنه يبتسم ويقول نعم، لقد كنا معًا في العديد من الحيوات. على ما يبدو في حياتنا الأخيرة معًا كنت أخاه. هذا يبدو غريبًا. أنا: ما هو موضوع هذه الحيوات؟ م: التعامل مع الخسارة. أنا: هل كان هناك عقد بينكما؟ م: نعم، وكان ساريًا منذ العديد من الحيوات. أنا: حان الوقت للتخلص منه الآن؛ دعنا نحضر العقد وندمره. أشعلت فيه النار. م: هذا شعور جيد. أنا: ما العقد الذي ترغبين في وضعه في مكانه؟ م: عقد يمنحني الإذن بالتركيز على جلب المزيد من الحب إلى حياتي والحفاظ عليه هناك. أنا: حسنًا، دعينا نكتب ذلك على مخطوطة جديدة ونخزنه بأمان في مركز قلبك. ابتسمت وتنهدت؛ لأن ماجي، التي أدركت أن ابنها قد اختار العودة إليها مرة أخرى، حتى بعد الظروف المأساوية للحياة الأخيرة، كان أمرًا دافئًا للغاية. كانت سعيدة حقًا لمعرفة أنه كان جزءًا من مجموعة روحها أيضًا؛ وهذا يعني أن ارتباطهم ورابطتهم أصبح الآن منطقيًا تمامًا. شعرت بأنها محظوظة جدًا لأنها أتيحت لها فرصة أخرى لتكون والدته وتتخلص من أي مخاوف كانت لديها من أنها قد فعلت شيئًا خاطئًا. سيزار> التمرين 4: الأشخاص المهمون قم بعمل قائمة بالأشخاص الرئيسيين الذين ظهروا في حياتك: 1. العائلة الأصدقاء المعلمون الأساتذة زملاء العمل كمديرين 7. شركاء العمل دوّن التأثير العاطفي الذي أحدثوه عليك: 1. من ألهمك؟ tSeaeShn 100) ما هي مجموعات الروح؟ من آذاك؟ من أحبك؟ من أحببت؟ من تحداك أكثر؟ من علمك أكثر؟ هل هناك أي شخص لم تتمكن من مسامحته؟ هل هناك أي شخص لم تتمكن من مسامحة نفسك عليه؟ كم كان

عمرك عندما ظهروا؟ كم كان عمرك عندما حدثت معهم أحداث مهمة؟ . ما هي الصفات التي كانت لديهم - جيدة أم سيئة؟ هل يذكرونك بأي شخص آخر في حياتك؟ . ما هي الأنماط التي يمكنك رؤيتها، إن وجدت؟ 101 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية 102 ساحر أوز: "لن تكون القلوب عملية أبدًا حتى تصبح غير قابلة للكسر". اتصالات توأم الروح وجدت دي نفسها في مهمة، رحلة تحويلية، ومثل جميع المهام كان لا بد أن تبدأ بتحدٍ. في كانساس، اعتمدت دوروثي على عمتها إيم وعمها هنري لرعايتها بعد وفاة والديها. كانوا مزارعين مجتهدين، يكافحون من أجل البقاء في الأوقات الصعبة، ولم يكن لديهم الكثير من الوقت لطفلة، وخاصة طفلة لديها كلب، والتي ورطت نفسها في كل أنواع المشاكل. لكنهم بذلوا قصارى جهدهم، وعلى الرغم من أنهم بدوا في بعض الأحيان بعيدين عاطفياً، فقد حاولوا الحفاظ عليها آمنة وبعيدة عن الأذى، كما فعل العمال الذين ساعدوا في المزرعة. لقد حذروها جميعًا من الابتعاد عن الآنسة جولتش، التي كانت سيئة السمعة وشريرة. قالوا لها: "تجنبي منزلها؛ فقط جدي طريقة جديدة للعودة إلى المنزل كل يوم"، لكن دوروثي لم تستمع. في يوم مشؤوم وصلت الآنسة جولتش بأمر من الشريف بأخذ توتو بعيدًا وتدميره لأنه حاول عضها، كما قالت. التفتت دوروثي إلى عمتها إيم، المرأة التي اعتمدت عليها في بقائها وبقاء توتو، لتجد أنها غير قادرة على إنقاذه. شعرت دوروثي بالعجز والدمار بسبب خسارتها، فركضت إلى غرفتها باكية، ولكن لم يمض وقت طويل قبل أن يهرب توتو الماكر من براثن الآنسة جولش الشريرة ويجد طريقه إلى المنزل. عرفت دوروثي أنها ستعود، وفي تلك اللحظة اتخذت قرارًا بالهرب والبحث عن حياة أفضل - مكان تكون فيه هي وتوتو آمنين. كان ساحرًا متجولًا التقت به على طول الطريق هو الذي أشار إلى أنها بالهروب ستكسر قلب عمتها. جعلها هذا الفكر تدير ظهرها للعودة، ولكن بحلول الوقت الذي قررت فيه العودة إلى المنزل، كان الوقت قد فات وقبل أن تعرف ذلك كانت في أوز. وبقدر ما كان رائعًا وملونًا وساحرًا في أوز، لم يكن هناك سوى مكان واحد أرادت الذهاب إليه وهذا هو المنزل.

أرادت العودة إلى 103 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية كانساس والمزرعة التي عاشت فيها عائلتها وأصدقاؤها جميعًا؛ أرادت العودة إلى عمتها إيم، المرأة التي أحبتها أكثر من أي شيء آخر. كانت رحلتها، على طول الطريق المرصوف بالطوب الأصفر، رحلة نموذجية قادتها إلى مكان من معرفة الذات والوعي بالذات. كانت رحلة إلى المجهول تمامًا، وجميع الرحلات إلى المجهول تنطوي على عنصر من المخاطرة؛ ولكن في رغبتها في العودة إلى المنزل لم تفكر دوروثي في أي من هذا. كانت تعلم فقط أنها يجب أن تعود إلى المزرعة؛ إلى منزل العمة إيم، حيث كانت آمنة وحيث شعرت بالحب. ما الذي يدفع الناس للبحث عن الحب؟ الحب هو أحد أقوى المشاعر التي يمكنك تجربتها أثناء وجودك على مستوى الأرض؛ وله أشكال عديدة. منذ سن مبكرة، تُقصف برسائل عن الحب، وخاصة الحب الرومانسي. إنه موجود هناك في جميع القصص والحكايات الجميلة وفي الكتب والأفلام والبرامج التي تشاهدها. كم عدد أشكال الحب؟ عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، كان لدي صديق إيطالي أرسل لي بطاقة تقول إن الإغريق القدماء لديهم أربع كلمات للحب والكلمة التي سيعطيها لي هي إيروس. ربما كانت واحدة من أكثر الأشياء رومانسية التي أُرسلت إليّ على الإطلاق. لسوء الحظ في ذلك العمر لم أكن حقًا عالمًا بالدنيا بما يكفي لتقديرها. أنا أفعل الآن. كانت الكلمات الأربع للحب التي استخدمها الإغريق القدماء هي: أغابي: يشير هذا إلى الحب غير المشروط أو احترام شخص ما. فيليا: يشير هذا إلى الصداقة. إنه حب فاضل ومخلص. ستورج: يشير هذا إلى المودة التي يشعر بها الآباء تجاه أبنائهم وعائلاتهم. ثم هناك ... إيروس: يشير هذا إلى الحب العاطفي الرومانسي، مع الرغبة الحسية والشوق. يبدو أنه لم يكن من الضروري أن يكون هذا دائمًا جنسيًا بطبيعته، أو هكذا قال أفلاطون؛ ومن هنا جاء استخدام كلمة أفلاطونية للصداقات غير المادية. أنا متأكد من أن والدتي كانت ستشعر بالارتياح الشديد لو كانت قد عرفت بالنسخة الأفلاطونية من الرسالة الموجودة في البطاقة عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري. كما هو الحال، لم أره مرة أخرى

بعد ذلك على أي حال؛ كانت كل تلك الأشياء الرومانسية أكثر مما يعجبني في ذلك الوقت، وكان لدي الكثير من الكتب التي لم أستطع مواكبة قراءتها.على أي حال، عندما أصبح إيروس أو "الحب الإيروتيكي" كما أصبح يُعرف، من النوع العاطفي، قيل إنه يشبه نوعًا من "جنون الآلهة". أُلقي اللوم على كيوبيد (اسم آخر لإيروس) وسهامه في "الحب من النظرة الأولى" - وهو سحر كامل لشخص آخر - على الرغم من أنني يجب أن أقول إن هذا كان من المرجح أن يكون إشارة إلى وجود اعتراف من حياة سابقة وأن هذه الأرواح كانت تتذكر فقط وقتًا أحبوا فيه بعضهم البعض من قبل. ومع ذلك، كانت الأسطورة هي أنه إذا اخترقت سهامه قلبك ووجدت نفسك فجأة مفتونًا وغارقًا في الحب، فسوف ينتهي بك الأمر بالشعور بالدوار من الرغبة والنشوة. سواء كان هذا مرتبطًا بعلاقة حياة سابقة أو خطأ سهم تائه، يبدو أن البحث البيولوجي قادر على تفسير هذه الظاهرة لأنه، على ما يبدو، عندما يقع الناس في الحب، يفرز الدماغ مجموعة من المواد الكيميائية بما في ذلك الدوبامين والفيرومونات والسيروتونين، والتي تعمل كأمفيتامينات، مما يحفز مركز المتعة في الدماغ ويؤدي إلى آثار جانبية مثل زيادة معدل ضربات القلب وفقدان الشهية وعدم القدرة على النوم ومشاعر الإثارة الشديدة. فلا عجب أن الرغبة في الوقوع في الحب يمكن أن تكون إدمانية. لسوء الحظ، يقال إن هذه المواد الكيميائية يتم إنتاجها فقط لمدة عام ونصف إلى ثلاث سنوات الأولى، وهي فترة ما يُعرف عادةً بفترة شهر العسل. لذا فإن الحب الرومانسي شيء قابل للتغيير باستمرار ويمر عبر العديد من المراحل؛ ويؤدي إلى العديد من النتائج المختلفة - الجيدة والسيئة اعتمادًا على كيفية نظرتك إليه. إذا استطعت النجاة من فقدان المواد الكيميائية المسببة للجنون، والحاجة إلى "النشوة" التي يمكن أن تجلبها المراحل الأولى من الحب والانتقال إلى المرحلة التالية، والتي تتعلق أكثر بالتعلق والأمان، فمن المرجح أن تكون فيها على المدى الطويل. ومع ذلك، لا يتمكن الجميع من القيام بذلك، وخيبة الأمل التي يشعرون بها عندما يتلاشى النشوة غالبًا ما تدفعهم إلى البدء في البحث في مكان آخر

للحصول على إصلاحهم. كيف تصف الحب الرومانسي إذن؟ إنه أشياء كثيرة: رعاية، ولطف، ورعاية، ودعم؛ يمكن أن يجلب مشاعر عظيمة من النعيم والفرح والنشوة، ولكنه يمكن أن يكون أيضًا قاسيًا وقاسيًا ومؤلمًا ومأساويًا ويجلب مشاعر المعاناة والحزن واليأس خاصةً عندما يكون غير متبادل أو إذا تعرض شخص ما للخيانة - ومع ذلك، بغض النظر عن مقدار معاناة الناس، وكم الألم الذي يمرون به باسم الحب، فإن الرغبة في الحب لا تزال قوية. لماذا تكون الرغبة في الشعور بالحب قوية جدًا؟ لقد عبر نات كينج كول عن ذلك بشكل جميل في أغنيته "فتى الطبيعة"، والتي استُخدمت بشكل كبير في فيلم مولان روج. "أعظم شيء ستتعلمه على الإطلاق هو أن تحب وتُحَب في المقابل". إن الرغبة في الحب والمحبة هي حاجة غريزية يختبرها كل شخص منذ لحظة ولادته. اعتقد فرويد أن جميع الناس، في أعمق جوهر طبيعتهم البشرية، كانوا يسعون إلى إشباع احتياجات معينة: الحفاظ على الذات، والعدوانية، والدافع لتحقيق المتعة وتجنب الألم، والحاجة إلى الحب. لسوء الحظ في السنوات الأولى، وهو الوقت الذي تكون فيه الحاجة إلى تجربة الحب هي الأهم، لا يحصل الجميع على الحب الذي يحتاجونه. يمكن أن يؤدي هذا إلى جميع أنواع المشاكل في وقت لاحق من الحياة. 105 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ما نوع المشاكل؟ يمكن أن يؤدي ذلك إلى عدم قدرة الناس على حب أنفسهم وتقديرها بشكل كامل. هذا الافتقار إلى حب الذات يجعل الناس يشعرون بالفراغ والحاجة؛ يمكن أن يدفع الناس إلى البحث عن الحب خارج أنفسهم. يبحثون عن شخص آخر يُثبت جدارتهم ويُثبت استحقاقهم للحب. قد ينتظرون بشوق توأم روحهم، الأمير أو الأميرة، الذي سيُنقذهم من فراغهم وعزلتهم ووحدتهم. تكمن المشكلة الوحيدة في أنه عندما يعجزون عن حب أنفسهم بالكامل، يكاد يكون من المستحيل على أي شخص آخر أن يُحبهم بالكامل أيضًا. قد يدفعهم هذا الشعور المُلحّ بأن شيئًا ما مفقود إلى البحث عن الحب في الأماكن الخاطئة، أو قد يدفعهم إلى الانغلاق على أنفسهم وتجنب الحب تمامًا. ما الذي يُسبب حدوث ذلك؟ إذا نشأ شخص ما في عالم يُحب ويُعتنى به

ويُعامل فيه كما لو كان مميزًا، فسوف يُعامل نفسه والآخرين بهذه الطريقة أيضًا. إذا شعروا، أثناء نشأتهم، بأنهم محبوبون ومدعومون بما يكفي، ونالوا الثناء الذي يحتاجونه للإيمان بأنفسهم، فلن يضطروا أبدًا إلى البحث عن الطمأنينة أو إثبات أنهم بخير في الخارج. المشكلة الوحيدة في ذلك هي أن عددًا كبيرًا من مُقدمي الرعاية لم يُدركوا أهمية ذلك. في قديم الزمان، ولسوء الحظ، ولفترة ليست طويلة، كان يُعتقد أن الأطفال يجب أن يُنظر إليهم ولا يُسمعوا، ما يعني أن العديد من الأطفال الصغار لم يُمنحوا كل الحب والرعاية والاهتمام الذي يحتاجونه؛ وخاصةً في المراحل المبكرة الحاسمة، كان العديد من الأطفال يجدون أنفسهم بمفردهم لفترات طويلة ويبكون. كان ذلك حتى لا يصبحوا محتاجين أو مدللين. حتى أن بعضهم كان يُضرب لتقويتهم: "وفر العصا، دلل الطفل" عبارة شائعة. لم يكن ذلك لأن الناس كانوا يحاولون عمدًا تخريب أطفالهم أو إهمالهم أو إيذاءهم بأي شكل من الأشكال، بل لأنهم كانوا يفعلون ما فعله آباؤهم بهم وبآبائهم من قبل، ولذلك، على مستوى اللاوعي، بدا الأمر طبيعيًا. حتى أولئك الذين ربما عارضوا هذه الفكرة من حيث المبدأ، وحاولوا تقديم الحب والعطف، لم يكن لديهم الوقت أو الطاقة ليكونوا حاضرين تمامًا مع أطفالهم طوال الوقت، خاصةً عندما أصبحت الحياة مزدحمة ووجد الآباء أنفسهم مجبرين على العمل بدلاً من البقاء في المنزل. ما ولّده هذا في النهاية هو مجتمع كامل من الناس الذين شعروا، لا شعوريًا، بأنهم غير محبوبين، وغير جديرين، وبحاجة إلى الاهتمام. سعوا إلى هذا من الآخرين، الذين كانوا بنفس الحاجة، ولفترة قصيرة، ربما بدا في البداية أنهم قادرون على توفير ما يحتاجه بعضهم البعض. لكن لم يكن من الممكن الحفاظ على مستوى الاهتمام المطلوب، خاصةً عندما بدأت موجة الإندورفين الأولى في التلاشي، ثم، في حالة من الذعر، لأن احتياجاتهم لم تعد تُلبى، أصبحت قلوبهم مغلقة واندفع الكثيرون بحثًا عن حل آخر، حبيب آخر لملء الفراغ الذي يشعرون به في الداخل. تستمر هذه الدورة غير الصحية حتى يتم اكتشاف حب الذات، وعندها فقط، يمكن أن تبدأ علاقات سليمة وصادقة. ما الذي يدفع الناس إلى تجنب فتح قلوبهم؟ أكبر

مشكلة هي الخوف - الخوف من التعرض للأذى، أو الرفض، أو الهجر. كان لدى أحد عملائي، جيمس، مخاوف كبيرة بشأن الوقوع في الحب والالتزام. من ناحية، كان يرغب بالزواج وتكوين أسرة، لكن الواقع لم يكن سهلاً. كان في أواخر الأربعينيات من عمره، وقد مرّ بسلسلة علاقات استمرت قرابة عامين. في كل مرة كانا يتحدثان فيها عن الحب والالتزام، كان يجد عذرًا، وشكوى من المرأة، وسببًا يمنعه من البقاء، فيغادر. بعد تفكير عميق، أدرك أنه لم يكن هناك ما هو خاطئ في أي من هؤلاء النساء، فقرر أن يبحث عن سبب أعمق وراء هذا النمط حتى يُحل قبل فوات الأوان. بدلًا من العودة إلى حياة سابقة، وجد نفسه طفلًا صغيرًا جدًا، وحيدًا في عربة أطفال، في حديقته الخلفية. كان يسمع والدته وهي تنظف بالمكنسة الكهربائية. وفجأة، هبط غراب أسود كبير في العربة؛ فالغراب ليس مخلوقًا لطيفًا بالنسبة للبالغين، فتخيلوا رد فعل رضيع ضعيف! كان مرعوبًا للغاية وخائفًا على حياته، فصرخ وصرخ، راغبًا بشدة في أن تنقذه المرأة التي كانت حاميته - التي اعتمد عليها بنسبة 100٪ لبقائه - ولم تأتِ أبدًا. واصلت التنظيف بالمكنسة الكهربائية، غافلة عن مشهد الدمار الذي كان يحدث في حديقتها الخلفية. الآن لم يكن هذا خطأها بالكامل لأنها لم تكن لديها أي فكرة عما كان يحدث، ولكن في عقله الصغير، في تلك اللحظة، اتخذ قرارًا بأن الأشخاص الذين كان من المفترض أن يحبوك ويعتنوا بك، لن يكونوا بجانبك عندما تكون في أمس الحاجة إليهم، وتعهد ألا يثق بأحد مرة أخرى أبدًا. كان هذا هو العهد الذي كان يمنعه من الثقة بأن المرأة التي أحبها ستكون بجانبه في وقت الحاجة، وكان من الأسهل عليه الابتعاد عندما أصبح خطر التعرض للأذى كبيرًا جدًا. يجب أن أقول إنه كان يشعر بخيبة أمل قليلاً لأن سبب مشكلته كان حدثًا "تافهًا" ظاهريًا، حتى أوضحت له أن هذا سيكون أكثر من مجرد تافه بالنسبة لطفل صغير. لقد جعلته يعود إلى الذكرى، كشخص بالغ، يعرف بشكل أفضل، ويهدئ الطفل الداخلي الذي لا يزال محاصرًا في عربة الأطفال. أمسك بيده وأبعد الغراب بعيدًا، قائلاً له أن كل شيء سيكون على ما يرام. أخبره أنه آمن وأنه

محبوب دون قيد أو شرط وأنه من الآن فصاعدًا سيعتني به. شرح له ما هي الغربان وأنها لا تؤذي البشر أبدًا وأن هذا الغراب كان فضوليًا للغاية. جعله هذا يضحك، وتوقف الطفل، الذي كان عليه ذات يوم، عن البكاء وبدلاً من ذلك كان قادرًا على رؤية العالم من خلال عيون مختلفة تمامًا. احتضنا وتحرر كل الخوف والألم الداخلي. استطاع أيضًا أن يستعيد ذكريات أمه، ويتأمل طفولتها، ويدرك أن أمه لم تكن تتعمد إيذاءها، بل كانت تفعل ما فعلته بها في طفولتها، وهو ما كانت تعتقد أنه الأفضل. اكتشف أن أجيالًا عديدة من عائلته عوملوا بهذه الطريقة - يُتركون ليبكون لفترات طويلة، ويتوقعون أن يكونوا مكتفين ذاتيًا نتيجة لذلك. كما أدرك أن هذا لم يُجدي نفعًا، وأن جميع أسلافه كانوا يخشون الأذى، وتجنبوا التواصل الوثيق مع الناس نتيجة لذلك. ذهب إلى أول مرة حدث فيها هذا، ورأى أن أحد أسلافه قد تيتم عام ١٥٧٥. كافح من أجل البقاء، ولم يستطع يومًا أن يثق بأحد؛ فرغم زواجه وإنجابه طفلًا، كان منعزلًا وخائفًا من التقرب أكثر من اللازم. أدرك أن هذا السليل بحاجة إلى أن يفهم معنى أن يكون محبوبًا، فأرسل إليه الحب؛ وغفر له كل ما حدث، وهذا حرره من وطأة خوفه. وبينما كان يفعل ذلك، أطلق العنان للخوف في جميع أنحاء عائلته، وغمرته موجة من الحب والامتنان. وبينما كان يتجول عائدًا إلى عائلته ليرى الذكرى مع عربة الأطفال، رأى والدته في ضوء مختلف تمامًا. كانت تبتسم وسعيدة ومبتهجة لتحررها من ذلك الخوف؛ حملت الصبي الصغير بين ذراعيها وتعهدت ألا تتركه وحيدًا هكذا مرة أخرى. سمح له شفاء هذه الذكرى بالحرية في التخلي عن عهده. تزوج بالفعل وهو الآن أب فخور لصبي صغير؛ وهو حريص جدًا على ألا يتركه في الخارج بمفرده أبدًا. هل يمكن لأحداث من حيوات سابقة أن تخلق مخاوف بشأن الالتزام؟ نعم، يمكن أن يكون لها تأثير كبير، ولأن الذكريات مدفونة في أعماقنا، فإن فرصة فهم مصدر الخوف ضئيلة للغاية، والطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي من خلال الاستكشاف على مستوى اللاوعي. كان أحد عملائي، بيتر، يعاني من مشاكل مماثلة مع الالتزام. لقد استكشفنا بالفعل طفولته، وبما أن والديه انفصلا عندما كان صغيرًا نسبيًا، كانت

هناك بعض الأسباب المنطقية جدًا التي تجعله يشعر بالقلق بشأن الزواج؛ لكن لا شيء يُفسر نوبات الهلع والتعرق الليلي الذي كان يُعاني منه، خاصةً عندما طُرح موضوع تكوين أسرة. كانت حبيبته التي رافقته لفترة طويلة تُهدده بالهجر، ولم يُرد خسارتها حقًا. كان يشعر حقًا أنها الشخص الذي خُلق له أن يُمضي حياته معه، لأنه منذ اللحظة الأولى التي التقيا فيها شعر برابط قوي جدًا معها؛ قال إنه شعر كما لو أنهما يعرفان بعضهما البعض منذ الأزل. لم يكن يعلم إن كان يؤمن بفكرة توأم الروح، "ولكن إن وُجدت"، قال: "قد تكون هي توأم روحي". كان يعلم أنه بحاجة إلى الاهتمام بالأمر - وبسرعة. في جلسته، وجد نفسه عند مدخل كهف، لا يرتدي سوى جلد حيوان حول كتفيه وخصره. في الكهف كانت عائلته وعدة أشخاص آخرين، من قبيلته. كان الشتاء، وقد أشعل الناس نارًا صغيرة تُدفئهم. خارج الكهف كان هناك دب ضخم جائع وقطيع من الذئاب الجائعة؛ كانت مهمته إبعادهم. لم يكن في يديه سوى رمح بسيط، وسرعان ما اكتشف أن هذا لم يكن كافيًا لإبعاد الحيوانات. انقض عليه الدب، فسقط على ظهره وسط النار. ومع وجود الدب فوقه، انتهزت الذئاب الفرصة، وانقضت هي الأخرى. آخر ما يتذكره هو صراخ عائلته التي كانت جميعها تحت الهجوم. مات وهو يشعر بالفشل والاشمئزاز من نفسه لأنه لم يتمكن من حماية عائلته. في فضاء الحياة بين الحياة والموت، اكتشف أن عائلته لم تعتبره فاشلاً أو تشعر بخيبة أمل منه بأي شكل من الأشكال. كانوا يكنون له كل الاحترام، وكانوا فخورين به للغاية. لاحظ أن ذراعه مصابة بجروح بالغة، وقيل له إن هذه ليست المرة الأولى التي يصارع فيها حيوانات برية لحمايتها. لم يكن يخشى شيئًا في تلك الحياة، ولهذا كان هو الوحيد عند مدخل الكهف، وليس أيًا من الرجال الآخرين الأكبر حجمًا والأقوى. تغيرت نظرته، وتمكن من التخلي عن فكرة الفشل والجبان. احتضنته عائلته، من تلك الحياة، وأخبرته أنه كان زوجًا وأبًا رائعًا، وأنهم كانوا محظوظين جدًا بوجوده. دُهش لاكتشافه أن زوجته من تلك الحياة وصديقته في هذه الحياة هما روح واحدة. لقد عاشت معه حيوات عديدة، وكانا شريكين في كثير من الأحيان. أكدت له أنها توأم روحه، وأنها

عادت هذه المرة لمساعدته على التغلب على هذا الخوف، واعتقاده بأنه ليس جيدًا بما يكفي. صُممت تلك الحياة لاختبار شجاعته، وقد اجتاز الاختبار؛ كل ما عليه فعله الآن هو أن يؤمن بنفسه ويتخلص من خوفه. بعد الجلسة، اختفى خوفه وقلقه تقريبًا؛ خضع لجلسة أخرى، لكنني سأتحدث عنها لاحقًا في الكتاب. بفضل العمل الذي قام به، تمكن من الزواج والاستمتاع حقًا بفرصته الثانية ليكون مع "توأم روحه" مرة أخرى. إذا قابلت شخصًا وشعرت فجأةً أنك تعرفه بالفعل، كما لو كنت تعرفه طوال حياتك ولكنك لا تستطيع تفسير ذلك، فهل يمكن أن يكون هذا اتصالًا بتوأم الروح؟ قد يكون الأمر مجرد أنهم يذكرونك بشخص عرفته منذ زمن طويل ونسيته، ولكن من المرجح أنهم من مجموعتك الروحية وقد جاءوا لمساعدتك. إذا كانوا جزءًا من مجموعتك الروحية الأساسية، فمن المحتمل أنهم تطوعوا لدور توأم الروح، ليقدموا لك بعضًا من أكبر التحديات التي ستواجهها في حياتك. 109 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية هل تعرف دائمًا متى تقابل توأم الروح؟ خلال حياتك، قد تقابل آلاف الأشخاص، بعضهم ستتواصل معهم والبعض الآخر لن تفعل. سيترك بعض الأشخاص بصمة حقيقية، ويتركون انطباعًا حقيقيًا، وغالبًا ما يكون لهؤلاء الأشخاص تأثير عميق على حياتك - سواء كان جيدًا أو سيئًا. هؤلاء عادةً هم رفقاء روحك، أرواح أُرسلت لإحداث فرق وإبقائك على طريق التعلم والنمو. ما تأثير لقاء توأم الروح عليك؟ في كل حياة من حياتكم، ستخوضون تجارب درامية مع أرواح تعرفونها بالفعل. تبقى آثار هذه التجارب في عقلكم الباطن، ضمن مجال طاقتكم، وستُشعرون بها عند لقائكم بهؤلاء الأشخاص في حياتكم الحالية. قد لا يكون لديكم وعيٌّ بالأحداث التي وقعت، ولكن مع مرور الوقت، من الممكن أن تظهر هذه الآثار، مُشكّلةً العلاقات التي تُكوّنونها من حولكم. يُمكن للعلاقة القوية مع توأم الروح أن تُفسر لماذا يشعر الناس أحيانًا بمشاعر قوية، ورغبات غامضة، وحتى هواجس غريبة تجاه الأشخاص الذين يقابلونهم. كان لديّ عميلة استكشفت ست حيوات مختلفة، وتعرّفت على زوجها كروح واحدة في كل واحدة منها.في كل حياة، نجا الزوجان من اختبارات وتحديات مختلفة

فيما يتعلق بالبقاء معًا، لكنهما تجاوزا كل الصعاب، وكان حبهما العميق واضحًا. لم يكن من المفاجئ بالنسبة لها أن تكتشف أنهما توأما روح، لكنني كنت متأكدة من أن زوجها سيشك في ذلك؛ ومع ذلك، عندما ذكرنا له الأمر، ابتسم لي وقال: "بالطبع هما توأما روح. إنها لن تتخلص مني؛ مهما حدث، سأعود وأبحث عنها". لقد احتفلا للتو بالذكرى الخمسين لزواجهما في هذه الحياة، لذا لا بد أنهما يسيران على الطريق الصحيح. ومن المثير للاهتمام في مراسم الزفاف الهندوسية وجود طقس مميز للغاية. يُطلب من الزوجين الدوران حول النار معًا سبع مرات، في كل مرة ترمز إلى حياة يتعهدان بعيشها معًا. هذا جيد إذا كان الزواج سعيدًا ومحبًا، ولكنه ليس جيدًا إذا وجدا أنهما لا يطيقان رؤية بعضهما البعض في بداية الزواج، مع العلم أنهما سيضطران إلى تكرار ذلك مرارًا وتكرارًا. يجعلك تتساءل عما إذا كان زوجي قد وقع عقدًا هندوسيًا في إحدى حياتهما وما زال أمامهما المزيد من الحياة. ولحسن الحظ لم تكن لديهم أي شكاوى لأن علاقتهما كانت قائمة بوضوح على الحب والدعم. لسوء الحظ ليس هذا هو الحال دائمًا ولا توجد ضمانات بأن اتصال توأم الروح سيمنحك الحب. 110 اتصالات توأم الروح أليس اتصالات توأم الروح مرتبطة دائمًا عاطفيًا؟ لا، يمكن أن يظهر توأم الروح في العديد من الأشكال وعلى الرغم من أن الكثير منهم لديهم اتصالات رومانسية، إلا أنهم غالبًا ما يظهرون بطرق لا تتوقعها على الإطلاق. هل يفسر هذا سبب مقابلتك أحيانًا لأشخاص ثم كرههم بشدة على الفور ودون سبب واضح؛ عندما يبدو أن هناك شيئًا ما عنهم يجعلك متوترًا، دون أي تفسير منطقي حقيقي؟ هذا شيء أسمعه من الناس، والغريب في الأمر أنه على الرغم من أنه مفاجئ للكثيرين، إلا أنه يمكن أن يُعزى أيضًا إلى اتصال وثيق جدًا بتوأم الروح. بدأت إحدى عملائي، أليس، وظيفة جديدة وكانت تتطلع حقًا إلى الفرصة الجديدة؛ ما لم تكن تتوقعه هو أن الشخص الذي كُلِّف بتدريبها كان شخصًا ستكرهه فورًا. لم يكن هناك سبب منطقي واضح لتفسير كراهيتها، لكنه كان ملموسًا؛ وصفت الشعور بوضوح تام. قالت إنه في كل مرة يدخل فيها هذا الرجل الغرفة، كان الأمر أشبه بـ"زحف جسدها". في

الجلسة، اكتشفت حياةً كانت فيها جزءًا من مجتمع ديني في الولايات المتحدة منذ مئات السنين؛ كانت في تلك الحياة امرأة شابة جميلة. كان هذا الرجل من كبار السن، وقد أُعجب بها. كان الرجال يعتقدون أن لهم حقًا إلهيًا في فعل ما يشاؤون بنساء المجموعة، ولم تكن النساء يُقدَّرن كثيرًا في ذلك الوقت. كعقاب لها على عدم أداء واجباتها المنزلية بشكل صحيح، كان هذا الرجل يضربها ويغتصبها. الآن، في رأيه، كان يُنفِّذ مشيئة الرب، ويعاقبها على إهمالها؛ في رأيها، كان مجرد مُعتدٍ. في الجلسة، تواصلت مع من أساء إليها وأخبرته أن سلوكه كان غير مقبول؛ تلقت اعتذارًا صادقًا وتمكنت من مسامحته، خاصة عندما رأت أنه لم يكن رجلاً سيئًا حقًا، لقد تم غسل أدمغته من قبل أقرانه ولم يكن يحمل أي ضغينة تجاهها. في الواقع، على العكس تمامًا، كان يحبها ويعتقد أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها الحصول عليها. إن عدم شعوره بالأمان، في تلك الحياة، يعني أنه كان يخشى طلب حبها، متأكدًا من أنه سيُرفض. كشف المزيد من الاستكشاف أنهم كانوا بالفعل أعضاء في نفس المجموعة الروحية. ليس هذا فحسب، بل كان أحد رفقاء روحها. لقد عاشوا العديد من الحيوات معًا في محاولة للتعرف على الحب غير المشروط وتجربته لبعضهم البعض. في بحثنا اكتشفنا أنه كانت هناك حياة في الثلاثينيات، حيث رفضته كنجمة سينمائية صاعدة وكسرت قلبه، تاركة له ظلًا لذاته السابقة. رأتهم حياة أخرى كأخ وأخت، وقعوا في معركة مع الفايكنج؛ هذه المرة كانت هي الأخ الذي لم يتمكن من إنقاذ أخته من الاغتصاب والقتل على أيدي مهاجميهم. لقد اندهشت موكلتي. لقد تخلت عن العقد الذي كتبوه لهذه الحياة، والذي كان يتعلق باختبارها لمعرفة ما إذا كانت لا تزال تستطيع الاحتفاظ بحب غير مشروط له في موقف صعب. لقد استبدلت العقد بعقد دعم لبعضهما البعض وتمكنت بعد ذلك من التخلص من كل الغضب والشعور بالذنب الذي كانت تحمله من تلك الحياة. عندما عادت إلى العمل وجدت أن مشاعرها تجاهه قد تغيرت. لقد ذهب الغضب والكراهية الشديدة، وحل محلهما شعور بالامتنان لكل ما مروا به معًا. تغيرت علاقتهما العملية بشكل كبير وأصبح الرجل دعمًا

كبيرًا لها وصديقًا جيدًا لعائلتها. هل يمكن أن تساعدك هذه المعرفة على فهم سبب اختيارك للشركاء الذين تختارهم - في العمل وفي المتعة؟ نعم، لأن روابط توأم الروح قوية جدًا، وهناك سببٌ لجمعكما، فعادةً ما تكونان قد اتفقتما على تحقيق شيء ما، ولن ينقطع الرابط تمامًا إلا بعد تعلّم الدرس. لذا، يُمكن فهم بعض المواقف الجيدة والسيئة التي قد تجد نفسك فيها. عندما تستعيد حياتك، قد ترى أن هناك مواقف لم تستطع الفرار منها، رغم أنك كنت تعلم أن هناك خطبًا ما؛ شيء ما أبقاك هناك حتى حدث شيءٌ ما وحصلت على ما كان من المفترض أن تتعلمه.
في تلك اللحظة، تتحرر على الفور، كما لو أن مجموعة من الأغلال قد سقطت. كانت تجربتي الشخصية في هذا الأمر عميقة جدًا. عندما كنت في التاسعة عشرة من عمري، بدأت بمواعدة شخص كان في السنة التي تسبقني في المدرسة. منذ البداية، كنا على يقين من أننا توأم روح وأننا عشنا حيوات عديدة معًا. كنا نمزح بأنني والدته لأنني كنت أميل إلى الاهتمام بالأشياء وبه. كنا معًا لاثني عشر عامًا، وخلال تلك الفترة حدثت أمور كثيرة جعلتني أتساءل إن كنا مناسبين لبعضنا البعض، ولكن بما أننا كنا على يقين من أننا توأم روح، ظننتُ أنه لا خيار أمامي سوى البقاء معه. حتى أننا قررنا الزواج، بعد عشر سنوات من علاقتنا، في محاولة لإنجاح الأمور. ولفترة وجيزة، ومع التخطيط لحفل زفاف في لاس فيغاس، كانت الأمور على ما يرام، لكن على المدى البعيد لم يُجدِ ذلك نفعًا. كان الأمر صعبًا جدًا عليّ، فأنا لطالما شعرتُ أن الناس لا ينبغي أن يكونوا معًا إلا إذا أسعدوا بعضهم البعض، وأصبح واضحًا بشكل متزايد حتى بعد زواجنا أننا لم نعد قادرين على ذلك. بعد فترة مُحبطة وحزينة للغاية، طلبتُ من صديقتي أن ترافقني في رحلة تأمل في اليونان. كنتُ بحاجة لبعض الوقت لأتنفس وأفكر في حياتي. حجزنا تذكرة لليوم التالي، وحزمنا حقائبنا، وانطلقنا. لديّ طقس صغير في كل مرة أسافر فيها، وهو شراء كتاب من المطار؛ أترك الأمر للصدفة وأقرأ ما يصادفني. كان الكتاب الذي وقع بين يدي كتابًا بعنوان "رفقاء الروح": كان ذلك الشيء المتزامن يعمل مرة أخرى.
أخبرني بالكثير من الأشياء التي شعرت أنني كنت أعرفها جيدًا

حتى وصلت إلى الفصل الذي يقول إننا نحتاج فقط إلى البقاء مع رفقاء روحنا حتى نتعلم الدروس التي نحتاجها منهم. شعرت أنني تعلمت حقًا أن كونك مثل أم شخص ما لا يصنع زواجًا جيدًا. كان هذا هو الجواب الذي كنت أبحث عنه. أدركت أنني لم أعد بحاجة إلى لعب دور والدته؛ لقد كان دورًا لعبته بالفعل - في هذه الحياة وفي العديد من الحياة الأخرى كما اتضح. عرفت حينها أنه يجب علي تركه يرحل حتى يتمكن من النمو والوقوف على قدميه.
شعرت بفرحة غامرة، لكن سعادتي كانت قصيرة جدًا. الشيء التالي الذي عرفته كان هناك دوي انفجار قوي وبدأت الطائرة في الهبوط بسرعة. كان الناس يصرخون ويصرخون وحتى بعض أفراد طاقم الطائرة أصيبوا بالهستيريا. كان الأمر أشبه بمشهد من فيلم سيء للغاية، حيث كان الكثيرون يصرخون بأننا جميعًا سنموت. بمن فيهم طاقم الطائرة! إنها ليست علامة جيدة!
مرت حياتي أمامي فجأة، لكنني قررت في تلك اللحظة أنني لا أريد الموت، فقد سُمح لي بمواصلة حياتي. قررت أيضًا أنه إذا كنت سأموت، فلن أدخل في حالة من الذعر والتوتر، لذلك أخذت أنفاسًا عميقة، ودعوت بعض الأدعية، وواصلت قراءة كتابي. بعد هبوط محفوف بالمخاطر في مطار مهجور في إيطاليا، وجدتُ أنا وصديقي أنفسنا نشعر بامتنان كبير لكوننا على قيد الحياة، وامتنانًا عميقًا لفرصة عيش بقية حياتنا. انتظار طويل في حظيرة طائرات مهجورة بانتظار طائرة أخرى لتقلنا في بقية رحلتنا منحني متسعًا من الوقت للتفكير، ولترسّخ شعور الامتنان في أعماقي. كنت أعلم أنني أهملت رحلتي، بتركيزي الكثير من وقتي واهتمامي على علاقة لم تكن ناجحة حقًا، وأردت حقًا أن أفعل شيئًا أكثر في حياتي. في تلك الرحلة، شعرتُ برغبةٍ حقيقيةٍ في خدمة الآخرين، لإيجاد طريقةٍ لمساعدة الآخرين على التحرر من المعتقدات المُقيّدة التي كانت تُعيقهم، وكانت نقطةَ تحوّلٍ حقيقيةٍ في حياتي. لا تزال هذه الحالة من الامتنان تُلازمني، وإلى يومنا هذا، أبذلُ جهدي دائمًا لأشكرهم على كل شيءٍ في حياتي. عند عودتي من الرحلة، تمكنتُ من إنهاء علاقتي، ورغم صعوبة الأمر في البداية، إلا أننا كنا نعلم أنه القرار الصائب. كان الطلاق وديًا للغاية، وبقينا أصدقاءً جيدين بعد ذلك.

يسعدني أن أقول إنه استطاع أن يعتمد على نفسه، وهو الآن لديه وظيفةٌ رائعة، ومتزوجٌ سعيدٌ ولديه طفلان، ويعيش حياةً جيدةً للغاية. أنا سعيدةٌ لأن ذلك حررني لأجد دوري كمعالجةٍ نفسيةٍ ومُعالجة، وأعلم يقينًا أن تركه كان أفضلَ ما يُمكننا فعله. إن معرفتي بأنه كان مجرد رفيقٍ روحي جعلتني أشعرُ بالامتنانِ الشديدِ له على الدروس التي تعلّمتها، وحررتني لأجدَ في حياتي أشخاصًا آخرين علّموني دروسًا أكثر وأكثر قيمة. أنا ممتن لهم جميعًا، دون استثناء، حتى أولئك الذين تحدوني أكثر - في الواقع، وخاصة أولئك الذين تحدوني أكثر. 113 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية هل يأتي الكثير من الناس، في العلاقات، من أجل حياة سابقة لأنهم يريدون معرفة ما إذا كان الشخص الذي هم معه هو توأم روحهم؟ نعم، وفي كثير من الحالات، تكون الإجابة التي يحصلون عليها هي الإجابة التي يريدون سماعها: أنهم عاشوا حياة أخرى مع هذا الشخص، وأحيانًا العديد منها، ويحصلون على الطمأنينة التي يحتاجونها بأن هذا الشخص هو من يجب أن يكونوا معه؛ يحصلون على إذن للتوقف عن البحث في مكان آخر، والاسترخاء، والاستمتاع بعلاقتهم - طالما كان من المفترض أن تدوم. يجب أن أقول إنني أجد فكرة البقاء معًا إلى الأبد صعبة بعض الشيء؛ يبدو أن البقاء معًا طالما أنكما تسعدان بعضكما البعض هو وعد أفضل بكثير. بالطبع، هناك أوقات يتفاجأون فيها كثيرًا عندما يكتشفون ماهية الصلة بهذا الشخص حقًا وقد تكون الحقيقة شيئًا ربما لم يتخيلوه أبدًا. فكم عدد توأم الروح الذي يمكنك أن تمتلكه في حياتك؟ يختلف هذا الأمر من شخص لآخر؛ قد يكون لديك العديد من توأم الروح، وقد تكون بعض الروابط أقوى من غيرها، خاصةً إذا كانت هناك عهود أو وعود مُتبادلة بينكما. في النهاية، توأم الروح هو شخص تطوّع لمساعدتك في دروس الحياة الأهم؛ ولأنك تتمتع بحرية الإرادة، فلا ضمان لتعلم هذه الدروس، وإن لم يحدث ذلك، فقد لا يكون هو الروح الوحيد الذي تطوّع. إذا فشل أحد توأم الروح في مساعدتك على تعلم درس، فقد يكون هناك آخر ينتظر دوره ليختبرك مرة أخرى. هذه فكرة مهمة جدًا يجب تذكرها عند اختيار شريك حياتك. هل سيسعدك لقاء توأم روحك حقًا؟ ينشغل

بعض الناس بالتفكير في ضرورة العثور على "الشخص المناسب" ولا يرضون أبدًا حتى يظنوا أنهم وجدوه. قد يرفضون أشخاصًا لا يتوافقون تمامًا مع المعايير التي يفكرون بها أو مع الصفات التي يعتقدون أن توأم روحهم "ينبغي" أن يتمتع بها. إنهم يبحثون باستمرار عن شخص يلبي جميع احتياجاتهم، في انتظار أن يشعروا بشرارة سحرية وإشارات تُثبت لهم أن هذا الشخص هو الشخص المناسب حقًا. ثم ينتظرون حتى يقتنعوا بأن العلاقة مُقدّرة لهم. يميل هؤلاء الأشخاص إلى الانغماس في العلاقات بحماس كبير، معتقدين أنهم سيعيشون في سعادة دائمة. وعندما تظهر المشاكل، وهو أمر لا مفر منه في أي علاقة، مهما بدت مثالية في البداية، فبدلاً من العمل على حلها، يقررون أنهم ربما أخطأوا. ثم يغادرون معتقدين أن توأم روحهم، "الشخص المناسب"، الشخص المثالي لهم، سيكون قريبًا جدًا.
114 اتصالات توأم الروح هل يوجد شخص مثالي؟ أحد أكبر المفاهيم الخاطئة حول توأم الروح التي لا يزال الكثير من الناس يؤمنون بها هو أنك لا تملك سوى واحد منهم. بمجرد أن تفهم أنه قد يكون هناك العديد من الأشخاص المقدر لهم مساعدتك في رحلة حياتك ولعب دور توأم الروح، يمكنك الاسترخاء وتخفيف الضغط عن الناس ليكونوا مثاليين أو "الشخص المناسب". يمكن أن يكونوا الشخص المثالي الآن لمساعدتك على تعلم ما تحتاج إلى تعلمه. الحقيقة هي أنه يمكن أن يكون لديك العديد من توائم الروح، ومجرد اتصالك بتوأم روح على مستوى الأرض لا يعني بالضرورة أن تبقى معهم للأبد؛ بل عليك أن تبقى معهم طالما يلزمك ذلك لتتعلم الدرس الذي كنت بحاجة لتعلمه؛ بمجرد حل هذه المشكلة، يمكنك المضي قدمًا. بالطبع، إذا كان الدرس هو ما إذا كنت تستطيع قضاء حياتك مع هذا الشخص أم لا، فهذه قصة مختلفة. هل بعض توائم الروح أهم من غيرهم؟ أحيانًا يكونون كذلك. لقد ذكرتُ سابقًا أن طاقة الروح يمكن أن تنقسم وتدخل في حياتين، أو حتى عدة، مختلفتين على مستوى الأرض، مع أن هذا نادر جدًا. قد تشعر هذه "الأرواح المنقسمة" بشوق إلى الجزء المفقود منها، والذي بدونه يصعب عليها الشعور بالاكتمال. هل هناك أي شيء يمكن فعله لعلاج هذا؟ إذا كان لدى

شخص ما جزء آخر من روحه يطفو في مكان آخر على الكوكب، فلا يمكن علاج هذا الشعور تمامًا إلا بإعادة الاتصال بتوأمه أو جزء الروح "الآخر". ومع ذلك، هذا ليس دائمًا ارتباطًا رومانسيًا. إن معرفة ما حدث يمكن أن يساعد الشخص على فهم سبب مشاعره، ويُسهّل عليه إدارة الأمور. كانت لديّ عميلةٌ كانت لديها إدراكٌ قويٌّ للغاية بأن لديها توأم روحٍ في مكانٍ ما؛ كانت تحلم باستمرار برجلٍ ليس زوجها، وكانت الأحلام عاطفيةً ومُزعجةً للغاية. شعرت بشوقٍ لهذا الرجل رغم سعادتها الزوجية، وكانت قلقةً للغاية من أن يُعكّر ذلك صفو حياتها. أرادت استكشاف الصلة ومعرفة معناها. وجدت نفسها في حياة شابٍّ غارقٍ في الحب؛ مُنع من الزواج من حب حياته لأن عائلتها لم تعتبره ثريًا بما يكفي. رحل مصممًا على بناء ثروته، ونجح، ولكن عندما عاد كانت قد تزوجت من رجلٍ آخر، ولم يلتقيا مرةً أخرى. مات وشعور الشوق لا يزال قائمًا. في الواقع، كان هدف رغبته جزءًا من روحه، وعندما التقيا في فضاء الحياة المشتركة، كان الأمر عاطفيًا للغاية. كان التحدي الذي وضعاه لبعضهما البعض يدور حول الانفصال والتعامل مع الحياة اليومية، بغض النظر عن كونهما معًا أم لا. من الواضح أنه لم ينجح في تلك الحياة.
سألتني موكلتي إن كانا قد وصلا إلى مستوى الأرض في حياتها الحالية، فأجيبت بالنفي. أرادت أن تعرف إن كانا سيلتقيان في وقت ما، فابتسمت روحها وقالت: "نعم، سيلتقيان".كنت أعلم أنه للتعامل مع الشوق، لا بد من حدوث شيء ما، فطلبت منها العودة وعيش تلك الحياة من جديد - لكن هذه المرة، سيكون الشاب قد نجح في جني ثروته، وسيتمكن هذه المرة من الزواج من حبيبته. فعلت ذلك، وتمكنت من تخيل حياة رائعة، في انسجام تام مع "ذاتها الأخرى". بمجرد انتهاء الجلسة، اختفى شعور الشوق. كان هذا طبيعيًا، تمامًا كما حضرت حفل زفاف عائلي بعد بضعة أشهر. دخل صديق للعريس الغرفة، وعرفت على الفور أن هذا الرجل هو توأم روحها. عندما اقترب، شعرت بنبضات قلبها تتسارع، فابتسما، وتحدثا لبعض الوقت، وشعرت بارتياح كبير لأنها لم تعد تشعر برغبة فيه أو حاجة لأي شيء آخر. وجدا أن بينهما الكثير من القواسم المشتركة، وعندما ضحك

وقال: "من المضحك أنني أشعر وكأنني أعرفك"، ضحكت وقالت: "أجل، هذا غريب". قررت ألا تُشاركه سرها، خشية أن يظن أنها غريبة بعض الشيء. ماذا عن مَن لا يملكون توأم روح ويبحثون عن شخص آخر يُكمّلهم؟ إذا كان من لا يملكون توأم روح يبحث عن شخص آخر يُكمّلهم أو يُشعرهم بالاكتمال، فسيصابون بخيبة أمل دائمًا؛ لأن الأمر لا يسير على هذا النحو. أفهم أن هذا يتعارض مع ما يُريد توم كروز، أو شخصيته المُغايرة جيري ماغواير، أن تُصدّقوه. أقول لمرضاي إنه من الأفضل لهم أن يعملوا على تطوير أنفسهم، وأن يصلوا إلى مرحلة لا يشعرون فيها بحاجتهم إلى شخص آخر يُشعرهم بالرضا أو بالاكتمال. الأهم بكثير بالنسبة لهم أن يُحبوا أنفسهم ويتقبلوها دون قيد أو شرط، وأن يستعيدوا قوتهم الداخلية، وأن يتحكموا في مشاعرهم وعواطفهم، وأن يُقدّروا أنفسهم حقًا - أي أن يتقبلوا عيوبهم ومواهبهم ومهاراتهم. بمجرد أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم ويتحسن تقديرهم لذاتهم، فإنهم يُرسلون رسالة للعالم بأنهم يستحقون السعادة. عندها يجذبون من يُشاركونهم الشعور. بدلاً من الحاجة إلى إصلاح الجروح التي يدركونها في بعضهم البعض، أو ملء أي "فجوات" قد تكون لديهم، يمكنهم فقط أن يجتمعوا ويكونوا سعداء - يستمتعون بالحياة وكل ما تقدمه. بالطبع، قد لا يزال هناك دروس يجب تعلمها ولكن على مستوى مختلف تمامًا. 116 اتصالات توأم الروح كيف تعرف أنك قد قابلت حقًا توأم روح مهم أو حتى توأم روح؟ قد لا يكون أكثر من مجرد شعور، شعور بأنك تعرف بعضكما البعض لفترة طويلة جدًا جدًا؛ ربما تعرف بالضبط ما يفكر فيه الآخر ويمكنك إنهاء جملته، وربما يكون مجرد شعور غريب بالتعرف من لحظة التقيتما، وربما يكون شعورًا بالعودة أخيرًا إلى المنزل. أو يمكنك إجراء جلسة حياة سابقة والسماح للمعلومات بالظهور كما فعل العديد من عملائي، وغالبًا بنتائج مذهلة. إذا كنت عازبًا، فكيف تجد الشخص المناسب لك الآن؟ بمجرد أن تُنجز العمل الداخلي المطلوب وتصل إلى مستوى من "حب الذات وتقدير ذاتك"، ستكون مستعدًا لفتح قلبك ومشاركة حياتك مع شخص آخر، إن كان هذا ما تريده. رأيتُ مؤخرًا منشورًا على موقع إعلامي لأحد

الأشخاص يقول: "لا تتغير ليُعجب بك الناس. كن على سجيتك، وسيُحبك الناس على سجيتك". عندما تكون مستعدًا، قد يكون توأم روحك، أو أحدهما، هو جارك، أو قد يظهر في أكثر الظروف غرابة، كالمطار أو أثناء انتظارك للقطار. عندما تكون مستعدًا تمامًا، سيأتيك هذا الشخص. انتظار القدر والقدر إحدى الطرق لتحقيق ذلك، ولكنك تحتاج أحيانًا إلى المساعدة؛ لذا فإن الخروج ومقابلة الناس في أماكن مختلفة، وخاصةً القيام بأشياء تستمتع بها، فكرة جيدة. لا شيء يُضاهي مقابلة شخص تجمعك به أشياء مشتركة، وفي عالم التكنولوجيا اليوم، حتى الإنترنت، قد يكون نقطة التقاء مثالية لتوأم الروح. أعرف العديد من الأشخاص الذين التقوا عبر الإنترنت ويعيشون الآن حياة سعيدة للغاية معًا. بمجرد أن تلتقي بشريك حياتك، أو بشخص ترغب بمشاركة حياتك معه، ما هي أفضل طريقة لإنجاح العلاقة؟ أفضل طريقة لإنجاح أي علاقة هي الحرص على رعاية نفسك وتقديرها طوال الوقت. بضمان سعادتك وعيش حياتك بطريقة تُرضيك وتُرضيك، ستتمكن من مشاركة تلك المشاعر الطيبة مع شريكك. عند اختيار الشريك المناسب، قد لا ترغب بالضرورة في اختيار الشخص الأكثر وسامةً وجاذبيةً وخطورةً - ولكنه غير متاحٍ تمامًا وغير قادرٍ على الالتزام. على المدى الطويل، قد ترغب في اختيار شخصٍ يُعجبك ويُمكنك أن تكون صديقًا له. فكرة الحب الرومانسي التي تراها في الأفلام لا تحدث في الواقع - حسنًا، ليس كل يوم على أي حال؛ الأفضل بكثير أن تجد شخصًا يُشاركك اهتماماتك، شخصًا يُضحكك، ويرغب في مُشاركة الوقت معك، وشخصًا مُستعدًا للتعلم والنمو مع مرور الوقت. 117 علاج WITiePAS Line. آني هل جميع العلاقات الرومانسية الصعبة التي تتحدث مبنية على روابط توأم الروح؟ سيكون الأمر أكثر إثارة للدهشة إذا لم تكن كذلك. إحدى عميلاتي، امرأة تدعى آني، جاءت لأنها أدركت نمطًا مزعجًا في علاقاتها، وبدا الأمر وكأنه مصادفة كبيرة جدًا أن تنتهي العلاقتان الرئيسيتان في حياتها ليس فقط بشكل سيء للغاية ولكن كانت هناك عناصر منها متطابقة تقريبًا. كانت أول علاقة جدية طويلة الأمد لها مع رجل كان متحكمًا في نواحٍ كثيرة ولكنه بارد تمامًا ومنعزل عندما

يتعلق الأمر بحياتهما العاطفية. كان الأمر كما لو أنه لم يكن مهتمًا بالعلاقة الحميمة معها وفي النهاية تركت تشعر بأنها غير محبوبة ومنبوذة. بعد خمس سنوات مضطربة انفصلا وقررت إجراء بعض التغييرات في حياتها. في النهاية قابلت رجلاً آخر، بدا في البداية مختلفًا تمامًا: من ناحية، كان عاطفيًا وعاطفيًا للغاية. ومع ذلك، مع مرور الوقت، بدأ نمط التحكم في الظهور مرة أخرى وهذه المرة كان الأمر أسوأ: بدأ يخبرها كيف تأكل وكيف تلبس. بدأت حياتهما العاطفية تأخذ منعطفًا غير سعيد وبدأت تشعر بالإرهاق من مطالبه. في النهاية، بعد خمس سنوات أخرى، انهارت العلاقة وبعد عطلة في أمريكا الجنوبية، حيث وصلت الأمور إلى ذروتها حقًا، اضطرت إلى التحريض على الانفصال. "كان الانفصال صعبًا للغاية وتركها مستنزفة ومرهقة. كانت تخشى الدخول في أي علاقات جديدة في حالة وجدت نفسها تكرر النمط من جديد. بعد كل انفصال، كانت تكتسب الكثير من الوزن أيضًا، وخاصة حول وسطها؛ كان الأمر كما لو كانت تحاول حماية نفسها من خلال بناء طبقة واقية. أرادت ترك الماضي خلفها حتى تتمكن من مقابلة شخص ما وتكوين أسرة؛ كان عليها فقط أن تكون مع شخص مستقر عاطفيًا. بدأت الرحلة: أ: [أنا امرأة وأرتدي ملابس الهنود الحمر في أمريكا الشمالية وأحذية جلدية وفستانًا جلديًا طويلًا. أنا في احتفال؛ هناك نار كبيرة وهناك الكثير من الناس يرقصون حولها. أنا: ما الذي تحتفل به؟ ج: إنه حفل زفاف. أنا العروس ولكني لا أريد الزواج من هذا الرجل؛ فهو ليس أمريكيًا أصليًا، إنه رجل أبيض. أنا: ما هو دورك هنا؟ ج: أنا ابنة الزعيم، وهو قبطان سفينة بريطاني؛ اسمه روبرت مار. كان هو من اقترح الزواج؛ أقنع والدي 118 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: اتصالات توأم الروح أنه سيكون جيدًا للقبيلة وجيدًا للعلاقات التجارية. ما شعورك حيال هذا؟ لا أريد الذهاب، ولكن يجب أن أفعل ما يقوله والدي. ماذا يحدث بعد ذلك؟ - أُؤخذ بعيدًا عن منزلي الجميل، بعيدًا عن جميع الأشخاص الذين أحبهم والطرق التقليدية التي أحترمها وسيتم نقلي إلى إنجلترا. أخبرني عن رحلتك. على متن القارب، يعاملني زوجي الجديد كخادمة؛ لا أريد

أن أكون معه. لقد خدعنا وخدعنا؛ يعاملني كجرو يمكنك تدريبه على التصرف. ما زلت أرتدي ملابسي الجلدية فقط، وأشعر ببرد شديد. ماذا حدث بعد ذلك؟ انزلقت على الأرض وتظاهر البحارة الآخرون بأنهم لا يرونني؛ كان الأمر مهينًا وأنا غاضبة وباردة وأتشاجر معه وفي المقابل يضربني حتى أستسلم له. أريد العودة إلى المنزل ولكنه بعيد جدًا الآن وأنا وحدي تمامًا. أخبرني عن القارب الذي أنت على متنه. هذا القارب تدفعه الرياح؛ له أشرعة ضخمة وفي الرياح العاتية نسافر بوتيرة سريعة جدًا. وصلنا إلى إنجلترا وعندما وصلنا إلى منزله، وضعني في القبو وحبسني هناك. لماذا وضعك في القبو؟ يريد أن يبقيني خادمة، عاهرة. لم يخبر أحدًا أنه تزوجني؛ قال فقط إنه أسرني. وهو متزوج من شخص آخر أيضًا. أخبرني عن زوجته. التقيتُ بها؛ إنها لطيفة، اسمها ماريا، وهي إسبانية. هو يخونها أيضًا؛ يقول لها إنني مجنون وخطير، ويجب أن أُحبس في القبو. مع ذلك، فهي لطيفة جدًا معي؛ تأتي لرؤيتي وتُعطيني الطعام. هل تستطيع التحدث معها؟ لا نستطيع التواصل بشكل صحيح لأني لا أتحدث اللغة. ما الذي تعرفه أيضًا؟ أعلم أنه تزوجها لأنه يريد أن يُظهر للعالم الخارجي أنه طبيعي، لكنه ليس كذلك؛ لديه شهية جنسية لا تُشبع - يحب أن يكون مع الرجال والنساء، وأحيانًا الاثنين معًا. هل هي على دراية بهذا؟ إنها ليست على دراية حقًا وتصدق ما يقوله لها؛ إنه بعيدًا معظم الوقت، إما على متن قاربه أو على ظهر حصان. إنه يحب فقط إرضاء نفسه. ماذا يحدث بعد ذلك؟ أنا فقط: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية. يقضي روبرت معظم وقته في لندن الآن، مُسليًا، وما زلتُ محتجزًا في القبو. ماريا لا تزال تزورني وتجلب لي طعامي؛ تريد مساعدتي لكنها لا تستطيع. إذا سمحت لي بالرحيل فلن يكون لدي أي وسيلة للبقاء على قيد الحياة، لذلك من الآمن بالنسبة لي البقاء هنا في القبو. ما الذي تخاف منه؟ إنها تخشى أن تحدث لي أشياء سيئة؛ إنها امرأة جيدة. لا أستطيع أن أفهم لماذا يجب أن يكون روبرت قاسيًا جدًا، ولماذا يخون الجميع بالطريقة التي يفعلها. تهز رأسها في اشمئزاز ويبدو أنها تتمتم بشيء ما. أنا: أ: أنا: أ: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: ما الذي تشعر به الآن؟ أنا أصلي. علمتني ماريا كيف

أصلي وكيف أتحدث باللغة الإنجليزية؛ نصلي معًا بانتظام. أخبرني ماذا يحدث بعد ذلك. أنا وحدي في القبو؛ إنه وقت الليل والجو مظلم جدًا وبارد جدًا. يمكنني سماع روبرت قادمًا؛ يريدني أن أرضيه. ماريا بعيدة لزيارة عائلتها لذا يريدني أن أمارس الحب معه؛ في الواقع، إنه مجرد جنس - إنه لا يعرف ما هو الحب. ماذا يحدث بعد ذلك؟ لا أريد هذا معه؛ أتمنى لو أستطيع أن أخبره أنه مجرد رجل فظيع. هل يوجد أي شخص آخر حولي؟ يمكنني سماع بعض الأصوات، ولكن ربما يكونون مجرد الخدم. لقد أخذني إلى غرفة نوم ويريد المزيد والمزيد من الجنس؛ أحاول مقاومته لذا فهو يضربني ويركلني وبمجرد أن يتوقف يريد ممارسة الجنس معي مرة أخرى. كيف يجعلك هذا تشعر؟ أشعر بالقذارة. : ماذا يحدث بعد ذلك؟ لقد نام الآن، وأنا جالسة في زاوية الغرفة أبكي؛ أشعر بالبرد الشديد. ثم ماذا يحدث؟ إنه يستيقظ ويريد المزيد. يريدني أن أعامله كإله وأن أرضيه. أعتقد أنه مريض؛ أنا عديمة الفائدة ولكن ماذا يمكنني أن أفعل، أنا زوجته على الرغم من أن لا أحد يعرف هذا غيري. ثم ماذا يحدث؟ أخيرًا، انتهى مني ويعيدني إلى القبو. أنا أرتدي فقط قميص نوم أبيض رقيق وأنا متجمدة؛ إنه يخبرني أنه إذا لم أفعل ما يريده فسأموت هنا في هذا القبو. 120 اتصال توأم الروح أستطيع أن أرى أنها تشعر بالضيق ولذا فإنني أتحرك للأمام بسرعة كبيرة. أنا: من فضلك انتقل إلى الحدث المهم التالي. أ: ماريا عادت. إنها قادمة لرؤيتي؛ لقد اشترت لي فستانًا وحذاءً ومعطفًا، مما يبقيني دافئًا. وبينما هو بعيد، كانت تعلمني اللغة الإنجليزية بصبر شديد؛ يمكنني الآن القراءة والكتابة وقد وضعنا خطة. أنا: ما هي خطتك؟ أ: إنها تريد الهروب منه؛ إنها تعلم أن ما يحدث معه خطأ. تتنهد بعمق. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ تلتقط أنفاسها. أ: قارب إيمونا مع ماريا؛ نحاول الهروب لكنه اكتشف خطتنا ويتبعنا. إذا أمسك بنا فسوف يقتلنا.... أنا: ثم ماذا يحدث؟ أ: يا إلهي، إنه خلفنا مباشرة؛ نحن نحاول الإسراع بالمجدف لكنه وحيد وروبرت لديه العديد من الرجال في قاربه. إنهم يقتربون منا... ماريا تصرخ. لقد أمسك بنا روبرت وأقلب القارب ودفعنا جميعًا إلى الماء الجليدي. إنه يضربنا على رؤوسنا حتى نغرق؛

رجاله يديرون رؤوسهم، إنهم مخلصون له ويتجاهلون توسلاتنا للمساعدة. أنا: وماذا يحدث بعد ذلك؟ أ: نحن الاثنان نتظاهر بالموت على أمل أن يغادر، لكنه يسحب مسدسًا... يا إلهي لا، لقد أطلق النار على ماريا... هناك دماء في كل مكان... أنا مرعوب للغاية. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ أ: [اختبئ تحتها على أمل أن يعتقد أنني ميت أيضًا؛ الحمد لله، إنه ذاهب. كانت في غاية الضيق وهي تتحدث. أنا: أ: أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ تمكنت من الخروج من الماء وأنا أركض في الغابة؛ أنا مبتل وأتجمد من البرد وأشعر بالوحدة الشديدة، لا يوجد أحد يستطيع مساعدتي.. أوه لا، يمكنني سماع عودتهم... لقد عاد من أجل الجثث وبما أنه لا يستطيع العثور على جثتي فهو يعلم أنني هربت. إنه غاضب ويبدأ بالصراخ على رجاله؛ ويصرخ بأن من يجدني سيحصل على ثمن باهظ مقابل رأسي... ما الذي تشعر به الآن؟ الخوف، يا إلهي، أحتاج إلى الركض، أحتاج إلى الاختباء ولكن لم يتبق لي أي قوة ولا مكان أركض إليه؛ أحاول الاختباء في الشجيرات ولكن لا فائدة لأنهم وجدوني. 121 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية لفترة من الوقت يهدأ كل شيء، وعندما تتحدث مرة أخرى يبدو صوتها متعبًا ومستسلمًا. أ: [عدت إلى القبو. أنا أصبح سمينًا... أوه لا... أنا لست سمينة، أنا حامل. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ أ: [أنا ألد فتاة صغيرة. سأسميها ماريا. أنا: انتقل إلى الحدث المهم التالي وأخبرني بما أنت على دراية به. أ: إنه لم يعد يريدني بعد الآن؛ لدي بطن وثديين كبيرين. لم أعد نحيفة كما كنت من قبل. أنا: من فضلك تقدم في الوقت وأخبرني بما يحدث. أ: [أصبحت عجوزًا؛ فهو يبقيني في الحديقة في منزل صغير مع ابنتي ولكنه لا يزال لا يسمح لي بتركه؛ لسبب ما يجب أن أكون دائمًا بالقرب منه. أنا: كيف يجعلك هذا تشعر؟ أ: غاضبًا، لا أريد ذلك. لا أعرف لماذا لا يتركني وحدي. أنا: هل لديك أي فكرة عن سبب إبقائه لك هنا؟ أ: أعتقد أنه يشعر بالذنب أحيانًا لأنه خدعني وخدع عائلتي في أمريكا؛ ولكن حتى في هذه الحالة يكون مترددًا - الجانب الآخر منه يعتقد أنه من الطبيعي استخدام سلطته وإرضاء نفسه. أنا: كم من الوقت يقضيه معك الآن؟ أ: لا أحد، فهو يقضي معظم وقته الآن مع رجل آخر. لا أعتقد أنها علاقة

جنسية؛ الرجل الآخر مستاء من ممارسة الجنس، ولديه بعض المشاكل. أنا: ما نوع المشاكل؟ ج: كلاهما يؤمن بقصص اليونان القديمة وروما حيث كانت الحكمة والقوة للرجال فقط وأن الحب الأنقى كان بين الرجال؛ وأن المرأة كانت تُستخدم فقط للجنس، ولغرض الرجل الخاص. أنا: ماذا يفعل هؤلاء الرجال بحياتهم؟ ج: إنهم أغنياء للغاية ويستمرون في العيش في المنزل الكبير، المكان الذي اعتاد أن يعيش فيه مع زوجته ماريا؛ لقد أخبر الجميع أنها تعرضت لإطلاق النار من قبل لصوص قدموا من الغابة. تضحك بمرارة. ج: أنا من القلائل الذين يعرفون أن هذا كذب؛ إنه ببساطة ليس صحيحًا، ولكن لا أحد سيصدقني حتى لو أخبرتهم بالحقيقة. أنا: هل يزورك أبدًا؟ ج: نادرًا ما يزورنا؛ يرسل لنا الطعام والملابس من وقت لآخر. إنه غير مهتم بنا ولا يحب الأطفال - ولا يحبهم أي منهما. يأتي الرجل الآخر أحيانًا وينظر من النافذة عندما يعتقد أننا لا نستطيع رؤيته؛ إنه يجعلني أشعر بالقشعريرة. 122 أنا: أ: أنا: أ: أنا: اتصالات توأم الروح ما هو شعورك حيال بقائك هنا كل هذا الوقت؟لم أعد أهتم بحياتي بعد الآن؛ أنا فقط أشعر بالقلق بشأن ما سيحدث لابنتي؛ ليس من الجيد لها أن تُحبس هنا دون أي فرصة للحياة. لم تفعل به شيئًا! ظللت أحاول إخباره بهذا لكنه لم يستمع. لذا أخبرني ماذا سيحدث بعد ذلك؟ أنا أشعر بالتعب، أريد فقط أن أنام ولا أستيقظ أبدًا؛ آمل وأدعو أن تكون ابنتي بأمان، لكن أعتقد أنني قد لا أعرف أبدًا. أود منك أن تنتقل إلى نهاية هذه الحياة وتخبرني بما تمر به. تتنهد ولبرهة يهدأ. أ: أنا: أ: أنا أموت؛ لقد تخليت للتو عن كل الأمل. ما الذي تمر به الآن؟ أنا أموت الآن... وبعد ذلك سأكون حرة أخيرًا... سأكون حرة. تبتسم، وينتهي الأمر. أنا: أ: أنا: أنا: ما هو الدرس الكرمي الذي اخترت أن تمر به في هذه الحياة؟ أردت أن أختبر الحزن، وكان جزء من درسي هو تعلم توخي الحذر مع الناس؛ للأسف، في الحياة أناسٌ لا يُمكن الوثوق بهم - بعضهم لديه قيمٌ مختلفة، وليسوا صادقين دائمًا. ماذا تعلّمتِ من هذا؟ تعلّمتُ أنني لا أستطيع قضاء حياتي مع أناسٍ لا يعرفون معنى الحب؛ فالأمر لا يتعلق بالمال، ولا يهمّ ثراء الشخص أو قلّته، المهمّ هو ما في قلبه. | تعلّمتُ أيضًا أن

هناك أناسًا طيبين جدًا من حولي، وأن الملائكة دائمًا بجانبي، خاصةً في الأوقات الصعبة. علّمتني ماريا الإيمان والإيمان بشيءٍ أسمى من نفسي؛ هذا ما جعلني أتجاوز كل هذه الأوقات الصعبة. هل يمكنكِ فهم سبب معاملتكِ السيئة من قِبل روبرت؟ عانت عائلة روبرت معه. كانت والدته امرأةً قويةً جدًا، ولكن على الرغم من معرفتها بتصرفاته، إلا أنها تظاهرت بعدم معرفتها؛ كانت تخجل من مخاطبتهم. كان والده مدمنًا على الكحول، وكان مثله تمامًا، باستثناء أنه لم يكن يُحب الرجال. كان يُفضّل الاحتفاظ بالعديد من العشيقات، ولم يكن لديه سوى القليل من القيم العائلية ليُورّثها لابنه. لقد نشأ ليستمتع فقط ويسعد نفسه ويقلّل من شأن عواقب أفعاله، وقد أخذ ابنه كل ذلك في الاعتبار بل وأكثر. في الجزء العلاجي من الجلسة، أطلقت العنان لكل المشاعر السلبية التي طورتها بسبب تعرضها للظلم الشديد والخداع في حياتها. أنا: هل هناك أي شخص تعرفه من حياتك الحالية؟ 123 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية شهقت مندهشة. أ: روبرت هو آخر صديق لي، الذي عاملني معاملة سيئة للغاية؛ في الواقع، كان نسخة طبق الأصل منه تقريبًا، والأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أن شريك روبرت في السنوات اللاحقة، الرجل الذي كان يراقبني بصمت من خلال النافذة، كان شريكي السابق الآخر. شعرت بالدهشة من ظهور هذين الرجلين مرة أخرى في حياتها، وخاصة في مثل هذه الأدوار القوية. لقد خدعها كلاهما وحرمها من الحياة التي كان من المفترض أن تعيشها بطريقة أو بأخرى. لقد تعلمت درسها! أنا: ما الذي يجب أن يحدث حتى تتخلصي من هذا النمط من حياتك؟ أ: عليّ أن أشكرهما على كل ما علماني إياه، وأتركهما. أنا: هل ينتمي أيٌّ من هذين الرجلين إلى مجموعتك الروحية؟ ج: أوه، كلاهما كذلك، كلاهما توأم روح. لم أتوقع ذلك إطلاقًا؛ يخبرانني أنه كان من الصعب عليهما أداء تلك الأدوار، فقد أحباني كثيرًا، لكن ذلك كان جزءًا من الدرس الذي اتفقنا عليه، لذا كان عليهما أن يكونا قاسيين؛ لقد رتبتُ كل شيء مسبقًا. يا إلهي، أعتقد أنني أردتُ أن أتعلم بالطريقة الصعبة. أنا: ما هو موضوع مجموعتك الروحية؟ ج: يخبرانني أنه يتعلق بتعلم الإيمان والصبر؛

أستطيع أن أرى أن هذا ما كنت أتعلمه في هذه الحياة أيضًا. أنا: إذا كنت قد تعلمت كل ما تحتاجه منهما، فيمكنك تركهما الآن، مع العلم أنك قد تراهما مرة أخرى في وقت ما، ربما في ظروف أسعد في المرة القادمة. ابتسمت، ودموعها تملأ عينيها، شكرتهما وودعتهما وداعًا أخيرًا. أنا: هل كانت هناك أي عهود أو وعود غير مفيدة في تلك الحياة؟ - أ: لقد نذرت أن أكون دائمًا بدينة، لحمايتي من الرجال؛ قررت ألا أعتني بنفسي ولن أضطر بعد ذلك إلى القلق بشأن الإغراء أو الوقوع في الفخ! أنا: أعتقد أنه حان الوقت للتخلي عن هذا العهد الآن، أليس كذلك؟ أ: نعم، من فضلك. ابتسمت وهي تفعل هذا، ويمكنني أن أرى نظرة ارتياح على وجهها. أنا: ما هو الوعد الأكثر فائدة الذي يمكنك تقديمه لنفسك؟ أ: سأكون دائمًا نحيفة وصحية؛ سأعتني بنفسي دائمًا. أستحق أن أكون محبوبة وأن يكون لدي زوج محب؛ أستحق أن يكون لدي أطفال، والأهم من ذلك كله، أستحق أن أكون سعيدة. أنا: الآن احفظي هذه الرسالة في مكان ما في مركز قلبك، حيث لن تضيع أبدًا وستتذكرينها دائمًا؛ هذا هو شعارك الجديد. أنا: ماذا تعلمت من كل هذا؟ ابتسمت. 124 اتصالات توأم الروح أ: أعلم الآن أنه يوجد دائمًا أشخاص طيبون من حولي، وأن الله سيحميني. لا ينبغي أن أخاف. جئتُ لأتعلم، والآن أستطيع ترك كل ما هو سيئ خلفي؛ أرى الآن أنه حتى في الأوقات الصعبة يمكن للمرء أن يجد السعادة. انتهت الرحلة. عندما استعادت آني وعيها، اندهشت من مدى شعورها بالبرد طوال معظم الجلسة؛ كانت الغرفة التي كانت فيها دافئة ودافئة، ومع ذلك كانت ترتجف. صُدمت من المقارنات مع حياتها الحالية. استطاعت أن ترى القوة الغريبة التي يمتلكها الرجال عليها - كل شيء بدا منطقيًا. لم يخطر ببالها قط أنهما توأما روح. غادرت بشعور كبير بالإثارة بشأن مستقبلها، وأدركت أن الوزن الزائد الذي كانت تحمله لم يعد ضروريًا. بعد عام من الجلسة، أفادت أنها فقدت أكثر من 1.5 كيلوغرام، وأنها مخطوبة لرجل رائع أسعدها كثيرًا؛ هذه المرة قالت إنها تتطلع إلى الارتباط، وأنها تعلم أنه لن يكون هناك المزيد من العيش في القبو لها. سامانثا. شخص ما لديه تجربة مختلفة تمامًا فيما يتعلق بتوأم الروح كانت

زبونة تُدعى سامانثا؛ جاءت لأنها شعرت بهذا الشعور الغريب بأنها لن تتزوج أبدًا. أرادت أن تتزوج وتنجب أطفالاً، فأرادت أن تكتشف إن كان هناك ما يعيقها في حياتها الماضية. وبينما كانت تستكشف حياتها الحالية، رأت أنها انجذبت إلى رجال غير متاحين عاطفياً، وأدركت أنها كانت تختار رجالاً يسمحون لها بإخفاء مشاعرها وبالتالي حمايتها من أي ارتباطات. كان السؤال الأخير الذي طرحته قبل الجلسة: "لماذا لا أجد من أحب؟" وبدأت الرحلة: أنا: هل يمكنكِ إخباري بما تمرين به؟ س: أوه، إنه لأمر محزن للغاية. لقد توفيت أمي للتو أثناء ولادتي، وأبي غير سعيد حقًا. هذا لأنني فتاة وهو يحملني مسؤولية وفاة أمي، زوجته الحبيبة. إنه يمسك برأسه ويذرع الغرفة جيئة وذهاباً، رأسه منخفض، يتمتم لنفسه. إنه يائس حقًا ولا يدري ماذا يفعل؛ أراد ولدًا، وليس فتاة عاجزة تطلب اهتمامه، وخاصة الآن وقد توفيت أمي! أنا: ماذا يمكنك أن تخبرني أيضًا؟ س: اسم والدي ألبرت، ونحن في عام 1822. أنا: هل يوجد أي شخص آخر معك هناك؟ 125 أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية يمكنني رؤية الطبيب الآن؛ إنه رجل عجوز ولطيف المظهر. إنه ينظف نفسه فقط. إنه خارج عن نفسه من الحزن. لا يعرف ما هو الأفضل. يقول والدي إنه لا يريدني؛ إنه لا يريد اصطحابي إلى المنزل. يفهم الطبيب أنه منزعج بسبب ما حدث، لكنه يحاول إقناعه. لكن لا فائدة، إنه مصمم! ماذا يقول والدك للطبيب؟ إنه يقول، "لا أريدها. لا فائدة، لا أستطيع أن أرى أي طريقة أخرى؛ لا يمكن لفتاة أن تساعدني أبدًا، الفتاة ستقف في طريقي فقط، بقدر ما يتعلق الأمر بي. الأمر بسيط؛ يجب أن أخرج من هنا وهي لن تأتي معي." انحنى فوقي في سرير الأطفال في نهاية السرير وبينما كنت مستلقيًا هناك أصرخ همس، "أنا آسف، ولكن ليس لدي خيار آخر. لا يمكنني الاعتناء بك، هذا كل ما في الأمر. يجب أن أذهب، سامحني الله، ولكن يجب أن أذهب حقًا!" وغادر دون أن يدير رأسه. لم يعد أبدًا. غطى الطبيب جسد أمي بملاءة ثم ساد الصمت. انهمرت دمعة صغيرة على وجه سامانثا. أنا: أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. أخذت نفسًا عميقًا وبدأت في وصف المشهد التالي. S: ME: S: ME: ME: ME: أنا: أنا: أنا: أنا:

أنا في دار للأيتام الآن. كم عمرك الآن؟ ما زلت طفلة، على الرغم من أن عمري الآن بضعة أشهر. وصل بعض الأشخاص وينظرون إليّ في سريري. أستطيع أن أراهم ينظرون إليّ. يبدو أنهم أشخاص طيبون بما فيه الكفاية؛ يبدو أنهم لديهم أموال لأنهم يرتدون ملابس أنيقة للغاية. تقول السيدة: "سآخذها، أريدها". كانت معهم امرأة أخرى، أظن أنها ممرضة؛ يبدو أنهم اتخذوا قرارهم وانصرفوا للتحدث مع الرجل من دار الأيتام. مع أنني طفلة صغيرة، إلا أنني أعلم أنهما ليسا والديّ الحقيقيين. كيف تشعرين بهذا؟ يغمرني شعور بأنني أريد والديّ الحقيقي فقط. لا أريد الذهاب معهما. ماذا لو عاد يومًا ما ليبحث عني ولم أجده؟ لذا، مع أنهما يبدوان بخير، أريد أن أكون مع والدي الحقيقي! أريده هو، لا أن يكون من أقاربي غير المعروفين. لكن لا خيار أمامي. وقّعوا جميع الأوراق، حملوني ولفّوني بالبطانيات، ثم خرجوا. بدا كل شيء مشرقًا بعد كآبة دار الأيتام. ماذا تعرفين أيضًا؟ نسير في شوارع ضيقة مرصوفة بالحصى؛ أشعر بخوف يغمرني وأنا أُحمل إلى حياة جديدة لا أملك السيطرة عليها! أخبريني ماذا سيحدث بعد ذلك. تتحرك في كرسيها بقلق. 126

أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: اتصالات توأم الروح أنا في الثانية عشرة من عمري؛ لقد أطلقوا عليّ اسم ريبيكا. أنا خارج منزل كبير، حيث يوجد أطفال يلعبون في الشارع بالأطواق والأشياء. أجلس وحدي أشاهدهم. وبينما يمرون من أمامي يصرخ أحد الأولاد "لا أحد يريدك، يا فتاة يتيمة، لن نلعب معك". كيف تشعرين عندما تسمعينهم يقولون ذلك؟ يجعلني أشعر بحزن شديد، وفي أعماقي يؤلمني الأمر أكثر بكثير لأنني | أصدق أنها الحقيقة.... أعلم أن الأشخاص الذين ربوني ليسوا والديّ الحقيقيين... وهذا صحيح: لم أكن مرغوبًا بي، ليس من قِبل والدي الحقيقي على أي حال؛ | أتساءل عما حدث له وما إذا كان يفكر بي يومًا ما. ما هو المهم في هذه اللحظة من الزمن؟ الأطفال يسخرون مني باستمرار. ماذا عن؟ كوني غريبة؛ عائلتي التي أعيش معها غنية جدًا وأعيش في منزل جميل جدًا، لكن هذا ليس كافيًا - كل ما أريده هو مكان أشعر فيه بالانتماء. ماذا عن العائلة، كيف يعاملونك؟ تذكرني العائلة باستمرار بمدى حظي

لأنهم استقبلوني، لكنني لا أحظى بأي حب من أي منهم. هل هناك من يمكنك اللجوء إليه؟ لا أحد من الأطفال يلعب معي، باستثناء صبي واحد - اسمه آرثر. أخبرني عن آرثر. أعلم أن "عائلتي" سترفض بشدة لأنه ليس لديه منزل، لكنه يريد اللعب معي. أخبرني ماذا يحدث. في البداية كنت مترددًا لأنني أعرف أن العائلة سترفض، لكن عينيه اللطيفتين وابتسامته الحلوة أقنعتني؛ أخبرني أنه سيكون صديقي - وأخبرني أنه يعتقد أنني جميلة حقًا. أشعر بسعادة وخفة لأول مرة في حياتي. أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. أنا مراهق الآن، وأنا في نوع من بئر الأمنيات، وهو المكان الذي نلتقي فيه أنا وآرثر بانتظام سرًا. ماذا تفعل هنا؟ نحن نلقي الحجارة بدلاً من العملات المعدنية لأننا لا نملك مالًا، لتحقيق أمنياتنا؛ نحن دائمًا حريصون جدًا على ألا يرانا أحد معًا. ماذا تتمناه؟ أمنيتي السرية هي أن يعود والدي لي ولآرثر ويأخذنا إلى مكان يمكننا أن نكون فيه سعداء. نحن أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ماذا عن آرثر؛ ما الذي يتمناه؟ يتمنى آرثر أن يكبر ويصبح أكبر سنًا حتى يتمكن من جعلني فخورة ويوفر منزلًا جيدًا لنا كلينا. ماذا يحدث بعد ذلك؟ لقد كبرت الآن. لا يزال آرثر صديقي؛ في الواقع، إنه أكثر بكثير من مجرد صديقي - لقد وقعنا في حب بعضنا البعض. أسرق الطعام من المنزل وأتسلل به إليه لأنه لا يزال ليس لديه مكان يعيش فيه؛ يبقى حولي لأنه يريد أن يكون قريبًا مني. ليس لديه ما يقدمه لي سوى حبه وهو يمنحه هذا بحرية وانفتاح؛ نحلم بأن نكون معًا، وأن يكون لدينا منزل وعائلة يومًا ما. من فضلك استمر. إنه الصيف وقد قضيت أنا وآرثر بضع ساعات معًا بجانب البئر، نحلم بمستقبلنا معًا. لقد حان الوقت لأغادر وأعود إلى المنزل. لا أريد أن أتركه ولكن يجب عليّ ذلك؛ نحاول التفكير في طريقة يمكننا من خلالها أن نكون معًا، وآمل أن توافق الأسرة بمرور الوقت على السماح لي بالرحيل وأن أكون معه، لكنني أنتظر الوقت المناسب لأطلب منهم ذلك. أعلم أنه لن يكون سهلاً. ماذا يحدث بعد ذلك؟ أقول وداعًا لآرثر ونحتضن بعضنا البعض لفترة طويلة جدًا. نتفق على أن نلتقي في نفس الوقت في اليوم التالي ويعطيني زهرة صغيرة، ديزي؛ أعود إلى

المنزل سعيدًا حقًا. ماذا يحدث بعد ذلك؟ بينما أدخل من الباب كانت زوجة أبي وزوج أمي هناك، ينتظرانني؛ أمر زوج أمي زوجة أبي بمغادرة الغرفة؛ بصوتٍ مليءٍ بالسم، بصق عليّ قائلًا: "لقد جلبتِ العار على هذه العائلة، أنا أعرف كل شيء عنكِ وعن ذلك الوغد الصغير! لم أحضركِ من ذلك المكان لأجلب العار لي ولعائلتي!" صرخ بي وهذيانًا كالمجنون. حاولتُ أن أشرح له وأقول له: "أنا آسف، لكني أحبه"، لكنه نظر إليّ برعبٍ واشمئزاز. في يأسي، صرختُ عليه ليتركني، ليُطلق سراحي. صرختُ عليه قائلًا: "ما الذي يهمك، أنت لست والدي الحقيقي على أي حال"، وعندما رأى هذا احمرّ وجهه، انقضّ عليّ وضربني، وظلّ يضربني مرارًا وتكرارًا. صرخ في وجهي قائلًا: "أمنعكِ من رؤية هذا المخلوق مرةً أخرى". ماذا حدث بعد ذلك؟ كنتُ لا أستطيع العزاء ولا أستطيع التوقف عن البكاء. تابعت من بين دموعٍ كبيرةٍ مبللة. س: أنا ممنوعةٌ من مغادرة المنزل أبدًا؛ أُجبرت على الجلوس في غرفتي وحدي. النوافذ مغلقة بألواح خشبية حتى لا أرى أي شيء أو أي شخص؛ أنا متأكدة من أن آرثر سيعتقد أنني لم أعد أحبه. 128 اتصالات توأم الروح أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ س: أفتقده بشدة. تتحول الأيام إلى أسابيع، ثم أشهر، وكل يوم أشتاق إليه وكل يوم يمر أفتقده أكثر؛ لدي شعور رهيب بأنني لن أراه مرة أخرى. في النهاية يتحول يأسي إلى خدر؛ أشعر باليأس الشديد والانكسار. أشعر بحزن شديد لأنه لم يحاول إيجاد طريقة للاتصال بي أو إنقاذي بأي شكل من الأشكال. لا يسعني إلا الشعور بأنه لو كان يحبني حقًا لكان قد حاول على الأقل. تتنهد بحزن. أنا: ثم ماذا يحدث؟ س: في النهاية تقرر الأسرة أن تأخذ الأمور بأيديها وتتخلص مني: يجبرونني على الزواج من شخص آخر؛ في الواقع، ما يحدث حقًا هو أنه يدفع لهم مبلغًا من المال حتى أكون زوجته. لقد أجبروني على الزواج، لكنهم لم يتمكنوا من إجباري على حبه؛ لم أستطع أن أحبه حتى لو أردت ذلك. أنا: كيف هو؟ س: إنه أكبر مني سنًا بكثير، أكبر مني سنًا بكثير؛ اسمه رالف. لديه شارب مضحك وشعر مدهون للخلف؛ إنه صارم وقاسٍ للغاية. أنا: كيف يجعلك تشعر؟ س: أنا خائفة جدًا. كل يوم أخشى أن يضربني حتى

الموت؛ الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله هو محاولة الهروب، الهرب منه. أنا: ماذا تفعل بعد ذلك؟ س: في أحد الأيام عندما يكون بالخارج، تمكنت من فتح نافذة صغيرة في الجزء الخلفي من المنزل. ضغطت نفسي من خلالها وهربت - لاهثًا ومرعوبًا، ركضت إلى البئر. رأيت الأحرف الأولى من اسمي واسم آرثر محفورة على الحائط وبدأ شيء بداخلي بالصراخ. لا أعرف أين هو، أو ماذا حدث له؛ ربما ظن أنني لم أحبه، لكنني لم أتوقف أبدًا. أتذكر كم كنا سعداء آخر مرة رأيته فيها عند البئر، وهذا يُحزنني! أنا: ماذا حدث بعد ذلك؟ س: أهرب، لا أعود أبدًا. أركض وأركض فقط، دون أن أعرف إلى أين أركض؛ ليس لديّ مكان أذهب إليه، لذا أختبئ في الشوارع وأتناول أي فتات أجده. أنا: ماذا حدث بعد ذلك؟ س: يمر الوقت وأنا أضعف فأضعف؛ لا أشعر أنني على ما يرام.لم يتبق لي أي قوة بداخلي؛ بالكاد أستطيع المشي وأنا ضعيف جدًا. أنا: كم من الوقت تبحث عنه؟ س: لقد مرت أشهر ولم يجدني أحد؛ لقد أبقيت نفسي مختبئًا جيدًا. عندما أغامر بالخروج من الظلال بحثًا عن أي علامة على وجود آرثر، مع بعض الأمل في العثور عليه، ينظر الناس إليّ باشمئزاز. 129 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أنا: كيف تعرف أن هذا ما يفكرون فيه؟ س: يمكنني أن أرى ذلك في وجوههم؛ ينظرون إليّ كما لو كنت حثالة. لا أستطيع التنفس جيدًا وأنا أنهار في الشارع، وأسقط؛ لدي القليل من الطاقة، لم أعد أعرف أين أنا. أنا: ثم ماذا يحدث؟ س: أتيت إلى منزل صغير ووجدت القوة لأطرق الباب. أعلم أنني بحاجة إلى المساعدة؛ أنا يائس. سمعت شخصًا قادمًا إلى الباب ثم أجاب أحدهم. إنها امرأة لطيفة؛ لقد أدخلتني وسقطت بين ذراعيها. تنادي على زوجها فيرفعني بسهولة، لم يتبق مني إلا القليل جدًا ويضعني في سريرهم. يمكنني أن أقول من المنزل أنهم فقراء جدًا وليس لديهم سوى القليل، ولكن ما لديهم يسعدون بمشاركته. أنا: ثم ماذا يحدث؟ س: بينما كنت مستلقيًا على السرير أحضرت المرأة وعاءً من المرق الساخن وحاولت أن تجعلني أشرب بعضًا منه ولكنني كنت ضعيفًا جدًا حتى على ذلك وهذا يجعلني أسعل فقط؛ أخبرتني أن أرتاح، وأنني مصاب بالحمى. أنا: كيف حالك؟

س: بالكاد أستطيع التنفس. حاولت التحدث، أن أسألهم عن آرثر، لكن لم تكن لدي القوة لفعل ذلك؛ كل ما يمكنني التفكير فيه هو آرثر، بدونه ليس لدي ما أعيش من أجله ... ثم يهدأ كل شيء، الصمت غريب بعض الشيء وأخيرًا تتحدث. س: - إنه فارغ الآن، لست على قيد الحياة الآن ... أنا أطفو في مكان ما فوق كل ذلك. أنا: هل يمكنك أن تشعر بما كان عليه درس الكرمية الخاص بك في تلك الحياة؟ س: كان اكتشاف أن الجميع متساوون - لا يهم إن كانوا أغنياء أو فقراء. الجميع يستحقون الشيء نفسه؛ لا ينبغي للطبقة أن تفصل الناس! أنا: هل تمكنت حقًا من تعلم هذا الدرس؟ س: لست متأكدًا من أنني تعلمته تمامًا لأنني شعرت دائمًا أنني غير مرغوب بي أبدًا لأنني لم أكن جيدًا بما يكفي؛ الشخص الوحيد الذي أرادني لم يُسمح له بالتواجد معي وكان يعتقد أنني لا أريده. لكن... الآن بدا غضبها. س: إذا كان يريدني حقًا فلماذا لم يعد؟ لماذا لم يكن موجودًا؟ كان يجب أن ينتظر، كان يجب أن يعرف أنني لم أتركه حقًا أو أتوقف عن حبه؛ لماذا لم يكن موجودًا؟ "هدأ الغضب وبدأت في البكاء مرة أخرى. أنا: أخبرني بما تفكر فيه. س: كان كل هذا خطئي، لا بد أنه كان خطئي؛ لو كنت شخصًا أفضل ربما لم يكن ليتركني. لم أكن جيدًا بما يكفي لجعله يبقى. اكتشاف هذا الاعتقاد القوي المحدود يعني أنه قد حان الوقت لبدء الجزء العلاجي من الجلسة. 130 اتصالات توأم الروح أنا: أريدك أن تحضر آرثر وتسأله عما كان من المفترض أن تتعلمه. س: لقد أُرسل ليُريني أنني جيد بما فيه الكفاية، وأنني جدير ومميز؛ أرادني أن أصدق ذلك حقًا. لم أصدق ذلك عندما قاله طوال تلك السنوات السابقة وعندما تركني، على الرغم من أنه لم يكن خطأه، شعرت أنني كنت على حق طوال الوقت. ولكن الآن أستطيع أن أرى أنني بحاجة إلى شفاء الحزن بيننا ومسامحته على عدم وجوده بجانبي في النهاية. ابتسمت. أنا: كيف يستجيب عندما تسامحينه؟ S: أوه إنه يقول ... "لم أتوقف أبدًا عن التفكير فيك في تلك الحياة، ولم أتوقف أبدًا عن حبك - ولا للحظة - الآن كما تعلمين يمكنني العودة. سأجدك مرة أخرى وهذه المرة ستكونين مستعدة؛ عليكِ أن تعلمي أنك مميزة للغاية، وأنكِ

تستحقين الحب، والآن بعد أن تعلمتِ هذا، سأعود مرة أخرى - أعدكِ، سنكون معًا مرة أخرى - هذه المرة ستكونين مستعدة وستعرفين أنها أنا. سترى ذلك في عيني؛ ستكونان نفس العيون، وسيتعين عليكِ أن تثقي بي. ستتعرفين عليّ، يجب أن تؤمني بنفسك، يجب أن تعلمي أنك دائمًا جيدة بما يكفي - صدقي ذلك حقًا!" جلست على الكرسي غير مصدقة تمامًا ما كانت تسمعه. أنا: | أريدك أن تسأليه من هو جزء من مجموعة روحك. S: إنه يقول نعم، إنه توأم روحي؛ في الواقع إنه يخبرني أنه توأم روحي وقد عشنا العديد والعديد من الحيوات معًا، دائمًا ما نكافح من أجل الحب وتقدير الذات. لم نتمكن من أن نكون معًا في تلك الحياة، لكنه يقول إننا سنحصل على فرصة أخرى هذه المرة. كان آرثر قد صمت لكن كلماته القوية كانت تتردد في ذهنها. أنا: هل يمكنك أن تسأليه عما عليك فعله لتؤمن بنفسك حقًا؟ س: يقول إن كل ما علي فعله هو تقدير كل الأشياء الرائعة التي أملكها بالفعل، بدلاً من النظر إلى ما لا أملكه. لقد حان الوقت للمضي قدمًا، لذا طلبت منها أن تبحث عن أي معتقدات أو عهود سلبية ربما تكون قد تولدت لديها في تلك الحياة والتي لم تعد مفيدة لها؛ تحدثت على الفور. س: لقد أقسمت أنني لن أحب أي شخص مرة أخرى لأنه كان مؤلمًا للغاية. شهقت عندما أدركت مدى قوة هذا العهد وبشعور كبير من الارتياح تمكنت من تركه، واستبداله بوعد بالسماح للحب بالدخول إلى حياتها. ثم بدأ الكون، أو أي شخص تريد أن تفكر فيه على أنه مسؤول، عمله. بعد حوالي أسبوع، رأت صورة لرجل في مجلة بدا مألوفًا بشكل مخيف؛ بعد أيام قليلة من ذلك، أصرت امرأة التقت بها على أن تقابل ابنها - اتضح أنه الرجل الموجود في الصورة. في اللحظة التي التقيا فيها عرفا أنهما مقدر لهما أن يكونا معًا. "لقد تزوجا في غضون عام. ليس لديها شك في أنه نفس الروح؛ كلاهما يصف إحساسًا غريبًا كما لو كانا يعرفان بعضهما البعض منذ الأزل. أغرب جزء في القصة هو أنه كان صديقًا جيدًا لأخيها وحضر حفل زفافه، الذي كانت فيه وصيفة العروس، وحفل تعميده، الذي كانت فيه عرابة. لم يتذكرا رؤية بعضهما البعض. كان الأمر كما لو كان حجابًا بينهما، يمنعهما من اللقاء حتى تكون

مستعدة. لذا، لا يسعك إلا أن تتساءل: إذا لم تكن قد اختبرت الشفاء في الجلسة عندما فعلت ذلك، ولم تسمح لنفسها بالتخلي عن معتقداتها السلبية وعوائقها، فهل كانا سيجدان بعضهما البعض؟ ماذا لو كان الشفاء الذي حدث في ذلك اليوم قد فتح حقًا بوابة سمحت لحبهما بالالتقاء مجددًا؟ أعتقد أنه فعل ذلك، ومن الرائع حقًا معرفة أن هاتين الروحين التوأمين هما أخيرًا حيث أرادتا أن تكونا: معًا، في حالة حب، ويتطلعان إلى حياة طويلة وسعيدة معًا. Cer > التمرين 5: العلاقات المهمة 1. قم بعمل قائمة بجميع العلاقات الرئيسية في حياتك. 2. كم كان عمرك عندما قابلتهما؟ 3. كيف التقيتما؟ هل كانت هناك أي تزامنات غريبة؟ 4. ما هي سمات شخصيتهما الرئيسية - الجيدة والسيئة؟ 5. أي نوع من الأشخاص كانوا؟ 6. كيف عاملوك في البداية وفي المنتصف وفي النهاية؟ 7. ما هو التأثير الذي تركوه على حياتك؟ 8. كيف جعلوك تشعر تجاه نفسك؟ 9. كم من الوقت كنت معهم؟ 10. ما الذي تسبب في انفصالكما؟ 11. كيف تحدوك؟ 12. كيف دعموك؟ 13. هل شعرت يومًا بأنك ضحية أو مُسيء من قِبلهم بأي شكل من الأشكال؟ 14. هل شعرت كما لو أنكما مُقدران لتكونا معًا؟ 15. هل شعرت يومًا كما لو أنه من المستحيل الابتعاد؟ 16. هل شعرت بالأمان والطمأنينة عند معرفة وجودهم؟ 17. هل شعرت بالغيرة أو التعلق الوسواسي، أو منهم تجاهك؟ 18. هل كنت حرًا في أن تكون على طبيعتك؟ 19. هل كان هناك أي إدمان جنسي؟ 132
:Bil Bz. 33 .30 ؛2D) 26. Zi: 28. 25 .24 ؛aie De 23 .20
اتصالات توأم الروح هل كنت مرتاحًا مع الجزء الحميم من العلاقة؟ هل لم يكن الشخص كما كنت تعتقد أنه كان؟ هل حقق الشخص توقعاتك؟ أي جزء من ظلك رأيته فيه؟ ما الأشياء الجيدة التي تعلمتها منهم؟ ماذا تعلمت عن نفسك نتيجة وجودك معهم؟ ماذا حدث لتقديرك لذاتك نتيجة لوجودك معهم؟ هل يذكرونك بأي شخص في عائلتك؟ عندما تفكر فيهم، هل الذكريات والمشاعر التي كانت لديك تجاههم لا تزال واضحة في ذهنك؟ هل تمكنت من التخلص منهم تمامًا؟ هل هذا نمط كنت تكرره؟ هل أنت مستعد للتخلي عن أي أنماط غير مفيدة؟ هل

أنت مستعد لحب نفسك وقبولها؟ هل أنت مستعد للسماح بحب حقيقي وصحي وفرح في حياتك؟ تمرين لجلب الحب إلى حياتك إذا كنت مستعدًا لجلب الحب (أو إذا كنت في علاقة بالفعل، المزيد من الحب) إلى حياتك، فقد ترغب في قضاء القليل من الوقت كل يوم للتركيز على هذا التأمل. يدور الأمر كله حول أن تصبح أفضل ما يمكنك أن تكون عليه حتى تتمكن من جذب شخص يكون أفضل ما يمكن أن يكون عليه أيضًا. (أو اسمح لشريكك أن يكون أفضل ما يمكن أن يكون عليه). اجلس، واجعل نفسك مرتاحًا، وصفِّ ذهنك. ركز على تنفسك وخذ بضع أنفاس عميقة. عندما تتنفس، يمكنك ترك جسدك يسترخي والسماح للأصوات من حولك بمساعدتك على الاسترخاء - أو يمكنك اختيار تجاهلها إذا كنت ترغب في ذلك. وبينما تسترخي أكثر قليلاً، يمكنك أن تتخيل أنك تنجرف إلى حالة استرخاء أعمق وأعمق - وبينما تسترخي بشكل أعمق - أود منك أن تتخيل أنك تقف في أسفل جبل وهناك مسار طويل متعرج سيأخذك إلى القمة. وعلى الرغم من أن التسلق قد يكون شاقًا بعض الشيء في بعض الأحيان، إلا أنك تجد أن لديك كل الطاقة التي تحتاجها للوصول إلى القمة. وعندما تصل إلى قمة هذا الجبل المرتفع للغاية، فإنك تخطو إلى هضبة؛ وبينما تنظر إلى المنظر يمكنك أن ترى الكثير من الناس في الأسفل يركضون حولهم - كلهم يبحثون بشكل محموم عن شيء يجعلهم سعداء. ولكن هنا في أعلى جبلك لا يوجد ما تحتاجه لإسعادك؛ هنا لديك بالفعل كل ما تحتاجه. عندما تنظر إلى السماء، تسمح لنفسك بالشعور بالامتنان لجمال السماء، الصافية والزرقاء. تذكر أن تقول شكرًا للشمس وللسحب. تقول شكرًا للهواء الذي تتنفسه، والجسد الذي أنت فيه والذي يسمح لك بتنفس هذا الهواء. بينما تركز على الامتنان لكل شيء من حولك، يمكنك أن تكون ممتنًا لجميع الأشخاص الذين دخلوا حياتك ليعلموك الكثير من الأشياء المختلفة. يمكنك أن تكون ممتنًا للأشخاص في عائلتك، ولأصدقائك، ومعلميك، ولجميع الأشخاص الذين ظهروا في حياتك - شريكك أو شركائك السابقين، وخاصة أولئك الذين تحدوك أكثر من غيرهم. يمكنك أن تكون ممتنًا لجميع الدروس التي تعلمتها

في حياتك وجميع الدروس التي لم تتعلمها بعد. وبينما تقف هنا مدركًا لجميع الهدايا التي جلبتها لك الحياة، خذ لحظة لتسمح لهذا الشعور بالامتنان بالاستقرار حقًا في جسدك. وبينما تستنشق طاقة الامتنان، يمكنك أن تدرك الطاقة في جسدك التي تشعر بالركود قليلاً - الطاقة التي تشعر بالثقل قليلاً - ويمكنك أن تسمح لنفسك بالزفير. كل المشاعر السلبية التي كنت تتمسك بها، وكل الأذى المتصور، وكل الشعور بالذنب، واللوم والعار، وكل خيبات الأمل، والحزن، والإحباطات، وكل مشاعر العجز، ومشاعر التعاسة التي تم تخزينها في أعماق جسدك - بينما تطلق هذه المشاعر، وبينما تحدد نيتك في التخلص منها، يمكنك أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة اللطيفة ثم تطلقها - فقط دع هذه الطاقة تذهب. في عين عقلك، انظر إلى هذه الطاقة تطفو بعيدًا كما لو كانت محمولة في بالون بواسطة النسيم وبينما تتخلى عنها، قل لنفسك، "أنا آسف، من فضلك سامحني، | أحبك، شكرًا لك". قد تكون على دراية بجميع هؤلاء الأشخاص الذين ظهروا في حياتك، والأشياء التي حدثت لك، ولكنك تقول هذه الكلمات لنفسك: "أنا آسف، من فضلك سامحني، أحبك، شكرًا لك،" وتستمر في قول هذا حتى تشعر بتحول الطاقة وتكون مستعدًا للتوقف. وبعد ذلك، عندما تكون مستعدًا للتوقف، تتواصل مرة أخرى مع مشاعر الامتنان - الامتنان لكل شيء من حولك. وبينما تركز مرة أخرى على مشاعر الامتنان هذه، لاحظ فقط أن هناك مساحة أكبر بكثير في جسدك الآن للشعور بهذه المشاعر الجيدة. وبينما تغمرك هذه المشاعر الجيدة، أريدك أن تتخيل نفسك في المستقبل: سعيدًا ومليئًا بالحب، مليئًا بالحب والامتنان للعالم وللأشخاص في حياتك - وخاصة - لنفسك. يمكنك أن ترى نفسك كما تريد أن تكون: واثقًا وسعيدًا وتستمتع بحياتك - بغض النظر عن مكان وجودك أو ما تفعله أو من أنت معه. أنت سعيد، ويمكنك البقاء هنا والتركيز على الشعور بالحب والامتنان 134 اتصالات توأم الروح طالما أردت ... العودة إلى أسفل الجبل عندما تكون مستعدًا، مع إعادة تلك المشاعر الإيجابية معك. كلما تخلصت مما لم تعد بحاجة إليه، زادت المساحة لديك لإدخال الأشياء الجيدة إلى حياتك. كلما ركزت

على الأشياء التي يجب أن تكون شاكرًا لها، زاد عدد الأشياء - والأشخاص - الذين سيصلون إلى حياتك والتي يمكنك أن تكون شاكرًا لها. إنه قانون الكون وقانون يجب علينا جميعًا الاعتراف به واحترامه. ما تخرجه تحصل عليه في المقابل؛ إنه حقًا بسيط للغاية. تأتي الكلمات في هذا التأمل من ممارسة هونا الهاوائية القديمة. إن شعار هوبونوبونو "أنا آسف، من فضلك سامحني، أحبك، شكرًا لك" هو أحد أقوى الشعارات التي يمكنك قولها على الإطلاق. يمكن استخدامه أثناء التأمل أو مجرد تفكيرك اليومي. يمكن أن تكون النتائج التي تحدث من خلال استخدامه رائعة. في ديسمبر ٢٠١٢، كنتُ في صعيد مصر في خلوة روحية مع ستيوارت بيرس. كانت رحلةً لا تُنسى؛ كنا نزور معبدين يوميًا، وفي كل معبد كان هناك عملٌ ما نحتاجه. للأسف، كان الحراس في كل معبد عدوانيين وصاخبين، مُصرّين على ألا نقوم بأي عمل روحي أثناء وجودنا هناك. يبدو أن ذلك تطلّب منا بقشيشًا (إكرامية) أكثر بكثير مما دفعناه. لذا، في المعبد الأول، مارس بعضنا هذه العملية بصمت، بينما كنا نتجول. عزمنا على شفاء ما يزعجنا، وبينما كنا نردّد المانترا، أرسلنا موجات حب لهؤلاء الرجال، ثم بدأ الأمر الأغرب. فجأةً، ابتسم الرجال؛ أُدخلنا إلى الغرف الداخلية للمعبد وطُلب منا الصلاة معهم، وعندما حان وقت المغادرة، عانقونا، راغبين في التقاط صورهم معنا، وشكرونا على وجودنا - رغم أنهم لم يكونوا على دراية بما نفعله. استمر هذا في كل معبد، وتمكنا من الوصول إلى بعض الأماكن غير العادية نتيجة لذلك وكان لدينا بعض التجارب التي لا تصدق حقًا؛ حتى أن بعض هؤلاء الرجال بكوا عندما غادرنا. إذا كان هناك أي شيء تريد شفاؤه في حياتك، فما عليك سوى ممارسة هذا ورؤية ما يحدث. فما هو هوبونوبونو؟ إنها ممارسة هاوايية تقوم على فكرة التسامح. وتتطلب منك تحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك. يعتقد الشامان الهاواييون أن المشاكل التي تواجهها لا علاقة لها بما يحدث خارجك ولكنها انعكاس لما بداخلك. الهدف الرئيسي من هوبونوبونو هو شفاء ومسامحة كل شيء بداخلك والوصول بك إلى حالة من الوعي حيث لا يوجد انفصال عن البشرية جمعاء، ولا هوية منفصلة، ولا كارما - لا شيء يحتاج إلى

المغفرة. إنه قوي للغاية لأنه عندما تدرك أنك أنت ووعيك جزء من الكل، فإن أي شفاء أو تطهير تقوم به لنفسك يشفي ويزيل الوعي العالمي أيضًا. عالج نفسك، عالج العالم. إنه مثالي. 136 دوروثي: "الأسود والنمور والدببة. يا إلهي!" كيف تزيل العوائق أمام نجاحك؟ أ؟ سافرت دوروثي على طول الطريق المرصوف بالطوب الأصفر مع كلبها توتو، ووصلت إلى مفترق طرق. لم تكن هناك لافتات لتخبرها إلى أي طريق تسلك. تساءلت بصوت عالٍ في أي طريق وحصلت على رد. لقد فوجئت جدًا باكتشاف أن الصوت جاء من فزاعة كانت مربوطة إلى وتد في منتصف حقل ذرة.كان عالقًا هناك لفترة طويلة، وكان يشعر بانزعاج شديد. أخبرها أنه لا خيار أمامه سوى البقاء هناك، إذ يعتقد أنه بلا عقل. فبدون عقل، لا يستطيع التفكير أو فهم ما يجب أن يفعله بحياته، لذا بقي هناك، خائفًا من الحركة. قررا الانضمام إليها في رحلتها للقاء الساحر، لعلّه يستطيع مساعدته في الحصول على العقل الذي لطالما رغب فيه، وما يرافقه من ذكاء. في الطريق، التقيا برجل الصفيح؛ كان يعتقد أنه بلا قلب، ويخشى ألا يحب أحدًا حبًا كاملًا. لقد صدأ، وظل عالقًا في نفس المكان لسنوات طويلة. انضم إليهما أيضًا، مسرورًا بفكرة أن الساحر سيحقق أمنيته ويمنحه القلب الذي لطالما رغب فيه. كان رفيقهما الأخير هو الأسد الجبان، الذي يخاف من الجميع ومن كل شيء. كان يعتقد أنه يفتقر إلى الشيء الوحيد الذي يحتاجه ليكون ملك الغابة: الشجاعة. اعتقد الثلاثة أنهم يفتقرون إلى ما يحتاجونه للنجاح في حياتهم، ونتيجةً لذلك، كانوا خائفين جدًا من المضي قدمًا. كانوا جميعًا عالقين، مقدر لهم تكرار نفس التجارب القديمة مرارًا وتكرارًا. قالوا لأنفسهم مرارًا وتكرارًا: لو كان لديهم ما يحتاجونه - عقل، قلب، شجاعة - لكان كل شيء على ما يرام. على الأقل هذا ما آمنوا به، وهذه المعتقدات أوصلتهم إلى حالة من الجمود والخوف. ركزوا على ما اعتقدوا أنه مفقود من داخلهم، وهذه الأفكار (137 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية) دفعتهم إلى سرد قصص متنوعة عن سبب جمودهم - كل أنواع الأعذار الواهية. استحضرت هذه الأفكار كل أنواع الصور السلبية في أذهانهم عما قد يحدث إذا فعلوا شيئًا آخر،

وهذه الصور أدت إلى كل أنواع الأفكار السلبية، والتي بدورها أدت إلى المزيد من الخوف؛ داروا حول أنفسهم حتى شُلوا تمامًا وانقطعت عنهم السبل تمامًا. في النهاية، كان الخوف من أنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية، أو أن شيئًا ما ينقصهم، هو ما أعاقهم. كان عليهم أن يتعلموا بشكل مختلف مع تقدم الرحلة، لأنه عندما سافرت دوروثي ورفاقها معًا للوصول إلى مدينة الزمرد، موطن الساحر، أُجبروا على مواجهة هذه المعتقدات المحدودة ومواجهة أعظم مخاوفهم. ولم يتعلموا الحقيقة إلا عندما رفضوا الكبح وواجهوا هذه المخاوف والأفكار المحدودة التي كانت لديهم عن أنفسهم: حقيقة أنهم يمتلكون بالفعل الصفات التي يحتاجونها. لقد كانت بداخلهم طوال الوقت. لم يتخلوا أبدًا عن أحلامهم أو عن بعضهم البعض، ودفعتهم رغبتهم في تحقيق أهدافهم إلى الأمام، حتى لم يتبق لهم في النهاية ما يخشونه؛ سقطت معتقداتهم المحدودة جانبًا، ولم يعد لها أي قوة. لقد تعلموا رؤية العالم بعيون مختلفة وتغيير تفكيرهم المحدود إلى شيء أكثر إنتاجية. ما الذي يمنع الناس من تحقيق النجاح الذي يرغبون فيه، ويحد من تجربة حياتهم؟ أول شيء هو الخوف. وهناك العديد والعديد من أنواع المخاوف المختلفة التي تعترض طريقهم. غالبًا ما يصاب الناس بالشلل بسبب الخوف قبل حدوث أي شيء سيء على الإطلاق؛ مجرد الخوف من الخوف يمنعهم من المضي قدمًا وعدم القدرة على الثقة بأنفسهم لتصحيح الأمور. والأمر الأكثر حزنًا في الأمر هو أنه غالبًا ما توجد حلول بسيطة للتغلب على تلك المخاوف. لا يتم تعليم معظم الناس ما هي عليه. ما هو الشيء الثاني؟ المعتقدات المحدودة. بمجرد أن تتعرف على معتقداتك المحدودة، يمكنك القيام بما يجب القيام به لإزالتها مرة واحدة وإلى الأبد. كيف يمكن للناس تحديد ماهية هذه المعتقدات المحدودة؟ غالبًا ما تكشف الأنماط التي تميل إلى الظهور في حياة الناس عن ماهية المعتقدات المحدودة، سواء كانت مرتبطة بتقدير الذات أو الثقة أو العلاقات أو الالتزامات أو الشؤون المالية أو أي مشكلة أخرى. عندما يعيد الناس تشغيل نفس القصة مرارًا وتكرارًا، يمكنك التأكد من وجود اعتقاد غير صحي يكمن في جوهرها - تمامًا مثل

اعتقاد سامانثا بأنها "لم تكن جيدة بما يكفي" لتستحق الحب في حياتها. 138 كيف تزيل العوائق أمام نجاحك؟ من أين تأتي هذه المعتقدات المحدودة؟ يتم التقاطها في مرحلة الطفولة أو قد يتم نقلها من حياة سابقة؛ وفي كلتا الحالتين، يمكن أن تكون معوقة للغاية وتحتاج إلى التطهير. كيف يمكن أن تؤثر تجارب الطفولة السلبية على الشعور بالذات؟ في كثير من الأحيان، عندما يمر الناس بتجارب مزعجة أو صادمة أو مسيئة في مرحلة الطفولة، يصبح جزء منهم منفصلاً أو مجزأً ويمكن أن يختبئ في مكان بدا آمنًا في ذلك الوقت، وهو عميق داخل اللاوعي. غالبًا ما يبقى هذا الجزء منهم في السن الذي كانوا عليه في ذلك الوقت وفي نفس مرحلة نموهم. قد ترى هذا مع الأشخاص من حولك الذين يشيرون إلى الشعور بالطفل، والشعور بالعجز، أو التصرف بطريقة طفولية - العبوس، ونوبات الغضب، أو عدم تحمل مسؤولية الأشياء في حياتهم. غالبًا ما يريد الجزء المفقود، أو المنفصل، إعادة الاتصال، وهناك الكثير مما يمكن القيام به للسماح بحدوث إعادة الاندماج. يُعرف هذا في المصطلحات العلاجية النفسية باسم الطفل الداخلي: غالبًا ما يريد هذا الطفل الداخلي فقط أن يُرى ويُعتنى به. يمكن القيام بذلك في حالة الغيبوبة، ويؤدي عمومًا إلى شعور أكبر بالأمان الداخلي والثقة بالنفس. كان لديّ عميلة عانت من اعتداء جنسي في طفولتها، ونتيجةً لذلك، انعزل جزءٌ منها؛ كانت هذه هي الطريقة الوحيدة للنجاة مما كان يحدث. في حالة الغيبوبة، استطاعت إجراء تغييرات جذرية في طريقة تخزين ذكريات تجاربها مع الاعتداء. ظلت هذه الذكريات تطاردها لسنوات، وفي كل مرة تظهر فيها، كانت تشعر وكأنها عادت إلى هناك، تعيش الحدث مرارًا وتكرارًا. كان الأمر سيئًا بما يكفي لأنها عاشت الأحداث في المقام الأول، لكن عقلها ظل يسترجع هذه الذكريات. وكانت العلامات على هذه الذكريات ضخمة. لم يكن عقلها يعلم أن هذه ليست فكرة جيدة وأنها تسبب لها ألمًا وضيقًا شديدين؛ لقد استجاب فقط للمحفزات في العالم الخارجي، وفي كل مرة شعرت فيها بعدم الأمان، كانت هناك: الذكريات التي تثبت أن العالم ليس مكانًا آمنًا وأن الناس لا يمكن الوثوق بهم. لا داعي للقول إن هذا كان

له تأثير مدمر على حياتها وقدرتها على إقامة أي نوع من العلاقات. في الجلسة، استعادت هذه الذكريات وتمكنت من السيطرة على طريقة تخزينها في ذهنها؛ بالطريقة التي وصفتها سابقًا في الكتاب، بددتها جميع الذكريات، وأزالت جميع الأعلام، وأخفتها في مكان آمن، في الجزء الخلفي من عقلها حيث لن تتمكن من إزعاجها بعد الآن. عندما فعلت ذلك، شعرت بتحسن كبير. تعني هذه العملية أنها لم تعد قادرة على تذكر هذه الذكريات بنفس الطريقة تمامًا. سهلت عملية التصفية عليها تذكر اللحظات الجميلة في حياتها المبكرة، وهو ما فعلته بعد ذلك. 139 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ماذا حدث بمجرد التعامل مع الذكريات بهذه الطريقة؟ بمجرد أن تأكدت من قدرتها على التحكم فيما تركز عليه، وشعرت بأنها أقوى بكثير وأكثر سيطرة، استدعت طفلها الداخلي إلى الأمام. كان طفلها الداخلي يبلغ من العمر حوالي 5 سنوات وكان ضعيفًا للغاية؛ في البداية لم ترغب في الجلوس بالقرب منه كثيرًا. بدأت تعدها بأنها ستعتني بها من الآن فصاعدًا؛ كان عليها أن تُعلمها أنها ستحميها ولن تدع أي مكروه يصيبها مرة أخرى. سمحت لنفسها بالاقتراب منها، وفي النهاية جلست في حجرها. لقد فات هذا الجزء الداخلي منها متعة الطفولة، وظلّ حبيسًا في جوف الخوف والألم، وذرفت دموعًا كثيرة مع انطلاق هذه الطاقة. ما إن شعرت طفلتها الداخلية بثقة وأمان أكبر، وعرفت معنى أن تُحب حبًا غير مشروط، حتى دُعيت إلى تخيّل كيف كانت ستكون حياتها لو كبرت بهذه المشاعر الداخلية المختلفة تمامًا. قالت إنها كانت ستصبح أكثر ثقة، وأكثر انفتاحًا، وكان من الأسهل عليها تكوين صداقات والتفوق في المدرسة. وبينما كانت تتخيل تقدمها في السن، أدركت كم كان من الأسهل عليها أن تحظى بعلاقات حب وحميمة، ومهنة ناجحة، وحتى تكوين أسرة - وهو أمرٌ لم تستوعبه حتى الآن. مع بلوغها سن الأنوثة، وحتى بلوغها سن عميلتي الحالية، ومع ازدياد قوة مشاعر الأمان والثقة الداخلية لديها، دُعيت لإعادة الاندماج معها والاندماج معها بشكل كامل، ليتمكنا من دعم بعضهما البعض في مسيرتهما، مما يُنشئ مصدرًا داخليًا قويًا وإيجابيًا يمكنها الاعتماد عليه لتشعر بشعور

مختلف تمامًا تجاه نفسها. أفادت عميلتي أنها خضعت لسنوات من العلاج التقليدي، تتحدث مرارًا وتكرارًا عما حدث لها، ولم يتغير شيء؛ ولكن بعد هذه الجلسة، شعرت بالتحرر من أحداث طفولتها لأول مرة منذ أكثر من 50 عامًا؛ غادرت الجلسة وهي تشعر بخفة، كما لو أنها تخلّصت من عبء ثقيل كانت تحمله، وقالت إنها الآن مستعدة للاستمتاع ببقية حياتها. إنه لأمر مؤثر وقوي، ومن المذهل رؤية شخص يتحرر من الألم الداخلي والمعاناة النفسية لأول مرة منذ سنوات طويلة! هل يمكن لاستكشاف الحياة الماضية أن يساعد في تحديد هذه الأنماط والتخلص منها؟ بالتأكيد! أفضل ما في العمل على مستوى اللاوعي هو أنه يمكّنك من الوصول المباشر إلى الذكريات التي نشأت فيها هذه المشكلات، مباشرة إلى مصدر المشكلة. كل ما هو مطلوب هو السؤال الصحيح، وسيأخذك عقلك الأعلى إلى اللحظة الأولى التي واجهت فيها المشكلة. بمجرد ظهور معرفة مصدرها، فلن يكون لها أي سلطة عليك، وبالطبع يسمح الجزء العلاجي من الجلسة بعملية إعادة صياغة - تغيير 140 كيف تزيل العوائق أمام نجاحك؟ القصة - مما يغير طريقة تخزين الذاكرة. هذا يعني أنه لا يمكن أبدًا تجربة الذكرى بنفس الطريقة ولا يمكن أن تؤثر عليك بنفس الطريقة مرة أخرى. اعتقدت إحدى عملائي، ساندرا، أنها ستواجه دائمًا علاقات كارثية؛ فقد انتهى زواجها الأول بالدموع عندما اكتشفت أن زوجها كان يخونها. ومنذ ذلك الوقت، خانها جميع الرجال الذين كانت على علاقة بهم. لم تكن تتخيل شكل علاقة صحية، وكانت تتخيل نفسها باستمرار عجوزًا وحيدة، تشعر بالأسف على نفسها. بدا أن الرجال يرونها مجرد لعبة لا أكثر. كانت تشعر بانعدام الأمن تجاه نفسها أكثر فأكثر، وهو ما زاد من مأساويتها جمالها الفائق وطيبة قلبها الواضحة. في النهاية، اقتنعت بأن الأمر له علاقة بها، وأنها لا بد أنها من تفعل شيئًا خاطئًا، أو "لماذا"، سألت، "هل يستمر هذا في الحدوث؟" عندما سألتها عن سبب اعتقادها بحدوث ذلك، قالت: "لا بد أن هناك خطبًا ما بي. أستمر في إفساد الأمور؛ أنا مجرد حمقاء وعديمة الفائدة تمامًا". أردتها أن تنتبه جيدًا للغة التي استخدمتها لإهانة نفسها، وأن تتعرف على صوت ناقدها

الداخلي. لقد فوجئت حقًا عندما أدركت أن هذه الفكرة كانت تتكرر باستمرار: "أنا عديمة الفائدة ولن يحبني أحد بعد الآن". عرفت أن هذا لم يكن مفيدًا، وأرادت أن تعرف إن كان هناك شيء من ماضيها دفعها للتمسك بهذا النوع من التفكير، ونتيجةً لذلك، واصلت تكرار هذا النمط. في جلسة الحياة الماضية، وجدت نفسها فتاة صغيرة، رفضها كل من حولها تقريبًا لأنها أظهرت موهبة البصيرة الثانية؛ كان خطأها الأكبر هو إخبار زعيم الجماعة أنها تعلم أنه يخون زوجته. لقد رأت ذلك في المنام وأرادت منعه من إيذاء زوجته، التي كانت من القلائل الذين كانوا لطفاء معها. بسبب خوفه من أن تكشف سره، حبسها في مكان بعيد عن الجميع وتركها هناك لتموت متجمدة وجائعة. لقد كان درسًا قاسيًا لها، وماتت وهي تخشى أن يكون جميع الرجال هكذا؛ أنهم جميعًا يخونون ويتسمون بالقسوة. خلال الجلسة، استطاعت مواجهة الرجل الذي فعل بها هذا، واكتشفت أنه لم يفعل ذلك إلا خوفًا من قوتها، وأنه كان مُهددًا، وفي تلك اللحظة، رأت خوفه وضعفه. اعترف بأن ما فعله كان خطأً فادحًا، وطلب منها أن تسامحه، وهو ما فعلته. في تلك اللحظة، استطاعت التخلص من مخاوفها واعتقاداتها بأنها لا تستحق الحب الحقيقي. خلال الجلسة، استطاعت العودة إلى الماضي ورؤية ما كان سيحدث لو لم يُنهي حياتها بهذه الطريقة، وعاشت حياة مختلفة تمامًا. في هذا الوقت، كبرت والتقت بشخص عزيز عليها للغاية؛ أصبح لديها عائلة، وشعرت بمعنى أن تُقبل وتُحب كما هي. انهمرت الدموع من عينيها وهي تشهد هذا. غادرت الجلسة مليئة بالتفاؤل والأمل الحقيقي بالمستقبل، إذ رأت أن هناك خيارات أخرى - خيارات أفضل بكثير. ما هي أهم المعتقدات السلبية التي يؤمن بها الناس؟ يعتقد الكثيرون أنهم لن ينجحوا إلا إذا امتلكوا ثقة أكبر، ومالًا أكبر، وتعليمًا أوسع، ووقتًا أطول، وكانوا أصغر سنًا، أو حظًا أوفر. قد يرددون هذا مرارًا وتكرارًا، إنه صوت داخلي يُطمئنهم بأنهم ليسوا جيدين بما يكفي أو لا يملكون ما يحتاجونه. غالبًا ما يُشار إلى هذا الصوت الداخلي، الناقد الداخلي السلبي، باسم "القرد الثرثار"؛ ففي العديد من الدوائر البوذية أو التأملية، يُحاولون تهدئته. ولعله ليس من قبيل المصادفة أن

يكون الجيش الذي استخدمته الساحرة للقبض على دوروثي وتوتو في النهاية مكونًا من قرود صاخبة، مجنحة، طائرة. هذا الصوت الداخلي، المكوّن من هذياناتك اللاواعية، قادر على تغيير مشاعرك في لحظة. إنه أشبه بتسجيل تستمع إليه يوميًا؛ وللأسف، فإن الكلمات التي يستخدمها هذا الجزء من الناقد الداخلي ليست دائمًا مفيدة جدًا، ومعظم الناس يجهلون تمامًا وجوده. فقط عندما تُدرك ذلك تمامًا، يُمكنك أن تُدرك مدى سوء معاملتك لنفسك. | أحب أن أسأل عملائي إن كانوا قد أخطأوا يومًا، والإجابة عادةً ما تكون "نعم"؛ جميعنا نُخطئ أحيانًا. إنها طبيعة البشر. ومع ذلك، فإن ما نفعله وكيف نُعامل أنفسنا في تلك اللحظات قد يختلف اختلافًا كبيرًا؛ فقد يهز البعض كتفيه قائلًا: "حسنًا، لقد تعلمت من ذلك ولن أفعله مرة أخرى"، بينما يُوبخ آخرون أنفسهم ويُطلقون على أنفسهم ألقابًا سيئة. غالبًا ما يكون لهذا الصوت الداخلي نبرة حيوية أيضًا، نبرة تُثير جميع أنواع المشاعر الداخلية. أعلم أن أحد مُفضلاتي كان يُطلق على نفسه لقب "أحمق" و"حمار"، بنبرة ساخرة للغاية. كل ما فعله هذا هو جعلني أشعر بالسوء الشديد وعدم الجدوى، ولم يُساعدني بأي شكل من الأشكال على التعلم من الحدث. ولكن حتى قمتُ بالتمرين، الذي سأشاركه معكم في نهاية الفصل، لم أكن حتى أُدرك أنني أفعله. كيف تعرف ما هي هذه الأفكار غير المفيدة؟ عليك أن تنتبه. الشيء الرئيسي الذي يعيقك هو الأفكار التي تستمر في التفكير فيها مرارًا وتكرارًا، على الرغم من أنها تدور في الجزء الخلفي من عقلك. مهما كانت الأفكار، سواء كانت أفكارًا حول عدم كونك جيدًا بما يكفي، أو عدم الجدارة، أو عدم وجود ما يكفي من الوقت أو المال أو الشجاعة للقيام بما يجب القيام به، فإن أسوأ ما في الأمر هو أنها تنتج نوعًا من النبوءة التي تحقق ذاتها؛ إذا استمر الناس في التركيز على ما لا ينجح فسوف يجدونه، ثم يتم تعزيز الاعتقاد الذي يكمن وراء الفكرة مرارًا وتكرارًا حتى يعتقدون أنه يجب أن يكون صحيحًا. إذا كان الاعتقاد السلبي شيئًا نعتبره صحيحًا، فكيف يمكننا تغييره؟الشيء الرائع في المعتقدات هو أنها في الحقيقة مجرد أفكار تفكر فيها مرارًا وتكرارًا. مجرد تكرارك لفكرة ما لا يعني أنها صحيحة. كل

ما يتطلبه الأمر هو مثال مضاد أو فهم لمصدرها الأصلي، وسينهار الاعتقاد بأكمله ولم يعد له أي قوة. قد تحتاج إلى بذل جهد واعٍ للغاية لمراقبة أي تفكير غير مفيد والتوقف عن إزعاج نفسك، وهناك تمرين في نهاية هذا الفصل لمساعدتك على القيام بذلك. إن كونك لطيفًا مع نفسك هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها على الإطلاق لمساعدتك على تحسين حياتك لأنه إذا لم تكن لطيفًا مع نفسك، فلماذا يهتم أي شخص آخر؟ عالمك الخارجي مجرد مرآة لعالمك الداخلي. لذا إذا كان عالمك الخارجي بحاجة إلى التغيير بأي شكل من الأشكال، يمكنك التأكد من وجود عمل يجب القيام به في الداخل. دونا إحدى عملائي، دونا، جاءت إلي لأنها كانت تشعر بالجمود. كانت غير راضية عن عالمها وكانت تواجه صعوبات في تحفيز نفسها وترتيب حياتها. لقد كانت تعمل في نفس الوظيفة لسنوات عديدة. لقد رأت آخرين في فريقها يتم ترقيتهم وينتقلون إلى أشياء أكبر وأعظم، وكانت تعلم أنها كانت قادرة مثلهم تمامًا، وأكثر من ذلك في كثير من الحالات. ولكن كان هناك شيء ما يعيقها. لقد أرادت حقًا أن تصنع المزيد من حياتها ولكن في كل مرة حاولت التحدث إلى رئيسها بشأن ترقية، أو حول التقدم إلى دور آخر داخل الشركة، قال صوت صغير في رأسها "لا تكن سخيفًا، سيضحك عليك. من تعتقد أنك؟ ابق حيث أنت، حيث تعلم أنك آمن،" وكانت تذوب في كيس من الأعصاب - مما عزز اعتقادها بأنها لم تكن مستعدة أو تستحق أي شيء أكثر في حياتها. لقد أرادت حقًا فتح مفتاح التسويف والتخلص من عدم قدرتها على المضي قدمًا حقًا في حياتها المهنية. بدأت الرحلة: د: [شابة، 17 عامًا. أنا: ماذا ترتدين؟ د: أرتدي نعالًا خضراء طويلة مصنوعة من اللباد وفستانًا أخضر طويلًا؛ إنه 143 أنا: أنا: د: الشفاء باستخدام علاج الحياة الماضية ثقيل وله طبقات مختلفة كثيرة. شعري طويل ومكدس بالجواهر فيه، وأنا أرتدي قبعة من الخرز في مؤخرة رأسي. كما أرتدي قلادة ذهبية ثقيلة للغاية بها أحجار كريمة؛ ووزنها يجعلها غير مريحة للغاية. في الواقع، كل ما أرتديه ثقيل ومرهق. أين أنت؟ أنا في غرفة حجرية كبيرة وباردة؛ بها مدفأة مفتوحة كبيرة حيث يتم حرق الخشب. هناك بعض النساء في الغرفة معي؛ هؤلاء

النساء لسن صديقاتي بل خادماتي. لا أريد أن أكون هنا. أنا محتجزة سجينة. أنا محتجزة ضد إرادتي. من يبقيك هنا؟ زوجي. تحدثت واليأس في صوتها. أنا: د: أنا د: أنا: أنا: أين أنت، وفي أي عام نحن؟ إنه عام 1622، وأنا في فرنسا. أنا محتجزة في قلعة من قبل زوجي الذي أحتقره. : كيف وصلت إلى هنا؟ لقد ولدت في عائلة بريطانية ثرية من أصل نبيل. منذ بعض الوقت اختارني هذا البارون الفرنسي لأنه أعجب بطاقتي ومثابرتي. عندما كنت فتاة صغيرة كنت أشارك في الإدارة اليومية لمنزل والدي وكنت أحب التحديات؛ رأى البارون، الذي كان يزورنا، هذا وقرر أن يأخذني زوجة. رأى والدي هذا شرفًا كبيرًا ومنحه مباركته. ومع ذلك، ما لم يكن في حسبانه هو حقيقة أن لدي أفكارًا أخرى. لم أكن فقط غير معجبة بالبارون، بل كنت أيضًا معجبة بشاب من البلاط. أخبرني عن هؤلاء الرجال. "كان الرجل الذي أحببته في نفس عمري، وكان لدينا الكثير من الأشياء المشتركة. بدا هذا الرجل الفرنسي الغريب الأكبر سناً وكأنه بربري بالمقارنة؛ كان صاخبًا ووقحًا ومعتادًا على أن يكون له طريقته الخاصة. كان ينبح بالأوامر على الجميع ويستهلك كميات هائلة من النبيذ والبيرة المحلية، ووجد رفضي المهذب مسليًا في البداية، كما لو كنت ألعب معه نوعًا من اللعبة. ولكن بعد ذلك سئم من المطاردة وأصر على أن أتزوجه وأغادر إلى فرنسا على الفور. ماذا حدث بعد ذلك؟ في البداية رفضت الزواج منه، لكن عائلتي لم تترك لي خيارًا؛ فبدون هذا التحالف لن تكون هناك تجارة مستقبلية مع البارون وملكه، وستدمر العائلة. لم يكن لدي خيار؛ وهكذا تزوجت. تتنهد بعمق. 144 أنا: د: أنا: أنا: كيف تزيل العوائق أمام نجاحك؟ "ثم ماذا حدث؟ غادرنا إلى فرنسا في غضون أسابيع قليلة. لم تتح لي الفرصة حتى لتوديع من أحب. وصلت إلى فرنسا مريرًا وغاضبًا ويائسًا. رفضت كل تقدمات زوجي؛ رفضتُ التعاون بأي شكل من الأشكال، وفي النهاية، عندما ضاق ذرعه، حبسني البارون في البرج. لم يفهم ما بي؛ وصفني بـ"الفتاة الإنجليزية الغبية"؛ لقد منحني أفضل ما في كل شيء - ملابس جميلة، حرير، مجوهرات... كل ما يمكن شراؤه بالمال - لكن لا شيء كان ليغير رأيي. كنتُ سأستبدل كل قرش من الثروة التي

أغدقها عليّ بلحظة سعادة حقيقية مع الرجل الذي أحبني بصدق. ماذا يحدث الآن؟ هنا أبقى؛ حاولتُ أن أخطط للهرب، لكن ذلك كان مستحيلاً. لم يُسمح لي قط بالخروج من غرفتي وحدي. ماذا حدث بعد ذلك؟ بسبب قلة الهواء النقي، ورفضي للأكل، وشعوري العام باليأس العميق، أشعرُ بغثيان شديد. أُكرر لنفسي مرارًا وتكرارًا أنني غبية، ولولا تظاهري لما حدث لي هذا أبدًا. حاولت نساء البلاط كل ما في وسعهن لإعادتي إلى الحياة، لكنني لا أرغب في الحياة. لقد فقدت كل أمل. ساد الصمت الغرفة مجددًا. أنا: ما الذي تشعرين به الآن؟ تحدثت بصوت هادئ وهادئ. أنا: أنا: كان موتي هادئًا للغاية. لم يبقَ لي سوى القليل من الطاقة، وكنتُ ضعيفة لدرجة أنني اختفيت تمامًا. لم يلاحظ أحدٌ ذلك لفترة طويلة بعد رحيلي. ماذا حدث بعد وفاتك؟ كان زوجي قد انتقل بالفعل إلى امرأة أخرى، فموتي يعني ببساطة أنه أصبح حرًا في الزواج مرة أخرى - لذا لم أكن خسارة له. كان غاضبًا لأنني لم أطعه كما كان يعتقد أنه كان عليّ أن أفعل. ما كانت آخر فكرة واعية راودتك وأنت تغادر ذلك الجسد؟ لو كنتُ أقل وضوحًا، لو بقيتُ مختبئة ولم أُعرض على هذا الرجل الفظيع، لربما بقيتُ في المنزل وعشتُ الحياة التي تمنيتها. ما هي المشاعر التي شعرتِ بها وأنت تغادرين تلك الحياة؟ في النهاية، متُّ وأنا أشعر بحزن شديد على ضياع كل شيء، وبقيت غاضبة لأن طبيعتي المنفتحة والطموحة أدت إلى هلاكي النهائي. 145 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: د: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ما الذي يجب أن يحدث حتى تتمكن من إطلاق هذه المشاعر؟ أحتاج إلى فهم سبب إصرار هذا الرجل على إبعادني عن كل من أحببتهم؛ لا أفهم لماذا كان بحاجة إلى جعلني أعاني بهذه الطريقة. دعنا ندعوه للدخول؛ ماذا تريد أن تقول له؟ أريد أن أخبره كم كنت حزينة، وكم كان من الصعب ترك الأشخاص الذين أحببتهم ورائي. كيف يستجيب؟ لم يكن يعلم أنه فعل أي شيء خاطئ؛ كان يعتقد أنه كان يقدم لي فرصة لحياة جيدة وظن أن هذا كان يجب أن يكون كافيًا. يرى الآن أنه لم يتوقف ليفكر في مشاعري، وهو آسف لما فعله. كيف تشعر بمعرفة أنه آسف؟ إنه شعور بالراحة؛ أستطيع أن

أرى الآن أنه لم يكن رجلاً سيئًا، لقد فعل ما اعتقد أنه طبيعي وكان مناسبًا للأوقات. من المحزن أنه لم يكن على دراية بمشاعره أو مشاعر أي شخص آخر، وأشعر بالحزن لأنه فاته ذلك. هل هناك أي شيء ترغب في قوله له الآن؟ نعم، أريده أن يعرف أنني سامحته؛ لم يكن خطأه حقًا، وكان بإمكاني أن أكون ألطف معه قليلاً. هل كان هناك أي اتفاق سابق بينكما فيما يتعلق بهذه الحياة أو أي حياة ربما شاركتموها من قبل؟ د: أوه، لقد عشنا حياة معًا من قبل، على الرغم من أنه في حياتنا الأخيرة معًا كان والدي. لم أفعل أبدًا ما قيل لي في تلك الحياة أيضًا. عند هذا ضحكت. أنا: هل كان هناك موضوع للحياة التي عشتموها معًا؟ د: كان الموضوع دائمًا هو الصراع مع السلطة. لطالما كافحت مع ما يجب علي فعله. أنا: هل حان الوقت للتخلي عن هذه المعركة الآن؟ د: نعم. يقول إنه من الجيد أن أستطيع رؤية هذا الآن لأنه سئم من لعب دور الرجل الشرير في حياتي ويريد دورًا آخر في المرة القادمة. أنا: هل توافق على هذا؟ د: نعم، بسعادة. أنا: أريدك أن ترى العقد الذي كان بينكما ثم بأي طريقة منطقية بالنسبة لك - يمكنك تمزيقه أو إشعال النار فيه، أيًا كان ما تريد - لكنني أريدك أن تحرر نفسك وهذه الروح الأخرى. د: _إنه مثل مخطوطة قديمة؛ أمزقها ثم أحرقها. أريد التأكد من أنها ذهبت بشكل صحيح. أنا: الآن، ما هو الالتزام الأفضل الذي يمكنك تقديمه لنفسك الآن، عقد جديد يكون أكثر فائدة؟ 146 كيف تزيل العوائق أمام نجاحك؟ د: أعدك أنه من الآن فصاعدًا | سأستغل كل فرصة تأتي في طريقي على أكمل وجه. سأكون ألطف مع نفسي وأدعم نفسي في كل ما أفعله. سأكون أقوى وأوضح فيما أقول، ولن أسيء إلى نفسي مرة أخرى أبدًا. من الآن فصاعدًا سأقبل أنني أستحق النجاح وسأسمح له بالدخول إلى حياتي. أنا: ممتاز! يمكنك أن تشكر هذه الروح على مساعدتك في هذه الحياة وتتحقق إذا كان لديه رسالة لك قبل أن يغادر. د: إنه يبتسم فقط ويقول "شكرًا لك"، ويقول إنه حر في المضي قدمًا الآن، وأنا كذلك. كما أنه ينصحني بالمضي قدمًا والاستمتاع بحياتي هذه المرة. دهشت من مدى ارتباط هذه القصة بوضعها الحالي؛ أدركت أن هذا يعكس

مخاوفها من الظهور والظهور في هذه الحياة. لقد أنتجت هذه المخاوف جانبًا نشطًا جدًا وحاميًا للغاية بداخلها، كان يخشى أن تعاني إذا ظهرت في دائرة الضوء، مما أجبرها، من خلال التقليل من شأنها طوال الوقت، على البقاء في الخلفية وعدم الظهور بشكل واضح. أدركت أن هذا لم يعد ذا صلة، ليس في هذه الحياة على أي حال، وأدركت أنها الآن خالية من الحاجة إلى الاختباء. بعد فترة من الجلسة، وبفضل توصية من أحد أصدقائها وزملائها في العمل، تم اختيارها للعمل في شركة كبيرة في دور ذي مسؤولية حقيقية. هي الآن مزدهرة ولم تعد بحاجة للاختباء. من خلال ثقتها الجديدة بنفسها، وتفكيرها الجديد الداعم والإيجابي، غيّرت... عالمٌ لا يُدرك. فيرونيكا. حضرت فيرونيكا، وهي زبونة أخرى، لجلسةٍ لأنها كانت تُكافح لتحقيق خسارة الوزن المُنشودة؛ فقد كانت تُحاول إنقاص وزنها منذ أن كانت تُذكر، وكان الأمر نفسه في كل مرة: كانت تتبع حميةً قاسية، وتجوّع نفسها لبضعة أشهر، ثم تفقد بعض الوزن، وبمجرد أن تتوقف عن الحمية، يعود كل الوزن إلى ما كان عليه، بالإضافة إلى القليل. بحلول وقت جلستها، كانت قد وصلت إلى نهاية حبلها، وكانت تُعاتب نفسها بشدة. كانت مُقتنعة بأنها تفتقر إلى قوة الإرادة، وأنها، على حد تعبيرها، "مُجرد هراء في تحقيق الأمور على أكمل وجه". عملت من خلال بعض جلسات التنويم المغناطيسي، مما ساعدها على تغيير نمط حياتها وجعلها تتعرف على بعض الأنماط غير المفيدة التي كانت لديها فيما يتعلق بالطعام. لكن هذه الأنماط بدت عازمة على البقاء، بغض النظر عن مدى جهدها، فقد استمرت في الإشارة إلى عاداتها القديمة - عادات الأكل المريح كلما شعرت بالسوء والمشاعر المستمرة بالجوع الشديد، حتى عندما كانت تعلم أنها لا يمكن أن تكون جائعة. في كل مرة تجلس فيها لتناول الطعام، كانت تغرف طعامها بسرعة كبيرة، وبمجرد الانتهاء، كانت تشعر بالذنب الشديد وتسيء إلى نفسها لفظيًا، وتسمي نفسها "بقرة كسولة وسمينة". لقد سئمت حقًا من صعوبة الحصول على الطعام وضرب نفسها طوال الوقت، وكانت خائفة من أنها لن تتمكن أبدًا من المضي قدمًا. أرادت أن تعرف ما إذا كان هناك اتصال بحياة

سابقة وقررت أن الأمر يستحق الاستكشاف. بدأت الرحلة: أنا: ما الذي تعرفه؟ ڤي: [أنا حافية القدمين، ولا أرتدي شيئًا سوى جلود الحيوانات. أنا: ماذا تفعل هنا؟ ڤي: [مراقب، نوع من الكشافة لقريتي؛ وظيفتي هي الجلوس في أعلى التل والحذر من المهاجمين من القرى المجاورة الأخرى أو من الحيوانات البرية. أنا في أفريقيا، وعلى الرغم من سطوع الشمس إلا أنني حزين جدًا؛ وظيفتي وحيدة جدًا، وأفتقد عائلتي. أنا: لماذا تم اختيارك لهذا الدور؟ ڤي: جام لست متأكدًا؛ والدي هو زعيم القبيلة، ولكن ربما لا يعتقدون أنني أستطيع فعل أي شيء آخر. أنا: ما أهمية هذا الوقت بالنسبة لك؟ ڤي: عليّ الاعتماد على أفراد القبيلة لإحضار الطعام لي و الماء، وغالبًا ما يجعلونني أنتظر وأنتظر حتى يكاد الجوع يغمى عليّ؛ فهم يعتقدون أن الجوع سيبقيني يقظًا ومستيقظًا، لذا يشجعهم والدي على عدم الإفراط في إطعامي. أنا: ماذا يحدث عندما تحصل على الطعام؟ ف: عندما يصل الطعام، ألتهمه بأسرع ما يمكن، محاولًا تهدئة نوبات الجوع الشديدة لدي. أنا: أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. ف: لقد جاء أحد رجال القبيلة. لقد سرق بعض الطعام الإضافي لي. لقد استمتعت كثيرًا بهذا، والتهمت كل لقمة حتى امتلأت، غير قادر على الحركة. أنا: ما المهم في هذه اللحظة من الزمن؟ ف: أستخدم ذكرى هذه اللحظة لتهدئتي كلما أصبح الجوع لا يطاق. ولكن لا يوجد سلام حيث تعذبني أفكاري، وأعتقد أنني يجب أن أكون سيئًا أو لا قيمة لي لأُرسل إلى هذا المكان الرهيب وأُجبر على المعاناة بهذه الطريقة. أنا: أود منك أن تنتقل إلى نهاية هذه الحياة وتخبرني بما يحدث لك. 148 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: كيف تزيل عوائق نجاحك؟ لقد قتلني دب كبير زحف نحوي أثناء نومي؛ وعندما استيقظت، كان الوقت قد فات وكان الدب قد هاجمني. ما الذي كان يدور في ذهنك وأنت تموت؟ كل ما كنت أفكر فيه هو جوعي الذي لا يلين، وكم كان الأمر ظالمًا وكم أنا غاضب لأنهم جعلوني أعاني هكذا! كما أنني أدرك أنه لو لم أكن نائمًا لما قتلني الدب، ولذا كنت غاضبًا من نفسي أيضًا، لأنني تخليت عن حذري. ما الذي يجب أن يحدث حتى تتخلص من بعض هذا

الغضب؟ أحتاج إلى مسامحة نفسي وأرى أنه لم يكن خطأي؛ أحتاج إلى التخلي عن الشعور بالذنب أيضًا، الشعور بالذنب لأنني خذلت الجميع وأنني تافه. أريدك أن تستدعي سكان قريتك وتسألهم عن رأيهم فيك وماذا حدث ذلك. أوه، يقولون إنهم كانوا فخورين بي للغاية، وإنهم رأوا فيّ شجاعةً لا تُصدق لوجودي هناك بمفردي؛ كثيرٌ منهم لم يكن ليفعل ما فعلت. لكنني لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة قط؛ كنتُ منزعجًا جدًا من تركي هناك لدرجة أنني لم أقلق بشأن أي شيء. أستطيع أن أرى الآن أن الموقف كان خطيرًا جدًا، وأنني كنتُ شجاعًا؛ في الواقع، كنتُ أقوى بكثير مما كنتُ أعتقد. وكنتُ مراقبًا جيدًا معظم الوقت؛ أنقذتُ القرويين من أكثر من موقف خطر. كيف تشعر الآن؟ أشعر بأنني أخف وزنًا بكثير، كما لو أن حملًا قد انزاح عني. الناس يقولون "شكرًا لك"، وجميعهم لطفاء. أشعر بامتنان كبير لهم على مجيئهم. أود منك أن تستدعي والدك من تلك الحياة. ما الذي تود قوله له ولم تستطع قوله آنذاك؟ أنا غاضبٌ جدًا لأنك تركتني هناك في ذلك المكان وحدي. ماذا قال؟ أخبرني أنه كان يفكر في مصلحة القبيلة بأكملها، وليس فيّ فقط، و... كان المنصب الذي منحني إياه شرفًا عظيمًا وثقةً كبيرة، ولم يُمنح إلا لمن يستحقه. كان فخورًا جدًا بأن ابنه هو المختار. لم يخطر بباله قط أن شعوري سيكون مختلفًا. الآن وقد فهم ما مررتِ به، كيف يتصرف؟ بعد تفكير عميق، يشعر بأسف عميق ويطلب مني المغفرة. هل يمكنكِ مسامحته؟نتيجة لهذه الأفكار الجديدة، نعم، يمكنني أن أسامحه تمامًا. الآن بعد أن تركت هذا الأمر أريدك أن تتخلى عن هذه الأفكار التي كنت تكررها باستمرار - تلك التي قالت إنك لست جديرًا أو جيدًا بما يكفي، أو أنك مجرد قمامة بعض الشيء. أود منك أن تخلق شعارًا جديدًا. 149 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ٧٧: أوه، إنه لأمر رائع. أقول لنفسي إنني جيد بما فيه الكفاية، وأنني شجاعة وقوية، وأنني أستطيع فعل أي شيء أضعه في ذهني. ونتيجة لهذه الجلسة، تمكنت من التخلص من مشاعر الغضب والظلم والذنب والشعور الرهيب بالجوع الذي شعرت به دائمًا، وهي نفس المشاعر التي دفعتها إلى تناول المزيد من الطعام أكثر مما تحتاجه في حياتها الحالية.

لقد تعهدت بأن تكون أكثر لطفًا مع نفسها ووجدت أنها لم تعد بحاجة إلى تناول الطعام المريح. في أقل من عام بعد الجلسة، أفادت فيرونيكا أنها كانت تشعر بسعادة أكبر وصحة أفضل من أي وقت مضى. لقد فقدت حوالي أربعة مقاسات من الفساتين، وهذه المرة لم تكن هناك معاناة - لا حميات غذائية ولا حرمان نفسها. لقد بدأت للتو في تناول الطعام بشكل معقول، وممارسة الرياضة بانتظام، والذهاب إلى دروس الزومبا حتى تتمكن من الرقص على طريقتها في اللياقة البدنية، والتي بالطبع هي واحدة من أكثر الطرق الممتعة لممارسة الرياضة التي يمكنك العثور عليها. والأهم من ذلك، تذكرت أن تكون لطيفة مع نفسها وفي أي وقت وجدت نفسها قاسية في رأسها كانت ببساطة ترفض الاستماع. بدلاً من ذلك، ركزت على شعارها الإيجابي، وهذا جعلها تتحرك في الاتجاه الصحيح. لقد تحررت الآن من ضغوطها القديمة، ولديها طاقة أكبر بكثير، وتستمتع بحياتها حقًا. Ces> التمرين 6: الناقد الداخلي الجزء أ 1. كن على دراية بذكرى، لحظة في الوقت الذي أخطأت فيه بشيء ما، حيث ارتكبت خطأ؛ خذ نفسك إلى اللحظة التي أدركت فيها حدوث ذلك. إذا أغمضت عينيك وتخيلت أنك عدت إلى هناك، فيمكنك حقًا الحصول على فكرة عما كان يحدث. 2. ماذا كنت تقول لنفسك في ذلك الوقت؟ 3. انتبه لنبرة الصوت؛ هل هي غاضبة، أم خائبة الأمل، أم ساخرة، أم واقعية (وهي عادةً أسوأ ما في الأمر، لأنها تبدو طبيعية جدًا)؟ 4. أين تسمع الصوت؟ (قد يبدو هذا غريبًا لأنك لم تفكر فيه من قبل). هل تسمع الجزء الناقد منك في مقدمة رأسك؟ على الجانب؟ خلفك؟ 5. هل هو صوتك؟ تعلم الكثير من الناس كيف يضايقون أنفسهم بتقليد الأشخاص الذين كانوا موجودين في المراحل الأولى من حياتهم: الآباء والمعلمون ومقدمو الرعاية. يعتقد الكثير من الناس، نظرًا لما مروا به من تجارب، أن هذا أمر طبيعي ومقبول، والحقيقة القاسية هي أنه في كثير من الأحيان ليس كذلك. هذا لا يعني إلقاء اللوم على مقدمي الرعاية أو الأشخاص الذين تعلمنا منهم هذا، 150 كيف تزيل العوائق أمام نجاحك؟ كانوا يفعلون فقط ما اعتقدوا أنه طبيعي وما تم عرضه عليهم أثناء نموهم. ولكن حتى

مع ذلك، فإن هذا لا يجعله صحيحًا أو مقبولًا. 6. بمجرد أن تتعرف على الكلمات ونبرة الصوت وجودة الصوت، | أريدك أن تغمض عينيك مرة أخرى. 7. تخيل أنه تم تعيين متدرب لك لمدة أسبوع. سيتعين على هذا الشخص أن يكون أنت لمدة أسبوع. سيتعين عليه تنفيذ جميع المهام اليومية التي تقوم بها، والاهتمام بجميع الأشياء التي تعتني بها، ومن وظيفتك تحفيزه ليكون أفضل ما يمكن أن يكون. هناك مشكلة واحدة فقط: يمكنك فقط التحدث إليه بالطريقة التي كنت تتحدث بها إلى نفسك عندما ارتكبت خطأً. يمكنك فقط استخدام نفس نبرة الصوت، واستخدام نفس الكلمات التي استخدمتها لتوبيخ نفسك. وعليك أن تتخيل قول هذه الأشياء مرارًا وتكرارًا. 8. فكر في تأثير هذا على الشخص الذي أمامك. 9. كيف سيشعر هذا؟ 10. ما مدى نجاحه في تنفيذ المهام الموكلة إليه، وما مدى تحفيزه للقيام بها في المقام الأول؟ يشعر معظم من أعمل معهم بالرعب عندما أطلب منهم القيام بذلك. يهزون رؤوسهم ويقولون لي إن هذا سيدمر الشخص؛ وأنهم لن يفكروا في التحدث إلى شخص كهذا لأنه سيكون مدمرًا للغاية، ويقوض ثقتهم بأنفسهم، ويمنعهم من أن يكونوا أفضل ما يمكن أن يكونوا عليه. يصرون على أنهم لن يفعلوا هذا أبدًا - حتى أذكرهم بأن هذه هي الطريقة التي يتحدثون بها إلى أنفسهم داخل رؤوسهم. قد يكون الأمر صادمًا بعض الشيء أن يعرفوا أنهم يمكن أن يكونوا مسيئين لأنفسهم ثم يتساءلون لماذا لا يفعلون دائمًا كما يرغبون. أعتقد أنه من المهم للغاية أن يكون الجميع على دراية بما يستمعون إليه داخليًا. بالنسبة لغالبية الناس، إذا قاموا بتشغيل الراديو وكانت المحطة سلبية أو ناقدة أو خائفة أو متذمرة أو متذمرة، فإنهم سيغلقونها. معظم الناس سيسيطرون على الموقف ويختارون شيئًا أكثر متعة وأكثر إنتاجية. بالطبع، هناك من يستمتعون فقط بالتذمر الجيد، مثل فيكتور ميلدرو، ولكن هذه قصة أخرى؛ وكما يقولون، "لكلٍ طريقته". ولكن إذا كنت شخصًا يحتاج إحساسه بذاته إلى دفعة، فقد ترغب في قضاء بعض الوقت في التناغم والوعي حقًا بالمحطة الخلفية التي تتناغم معها. بمجرد أن تصبح واعيًا بوعي، يصعب تجاهلها. 151 الشفاء من خلال علاج الحياة

الماضية فكيف يمكنك تغييرها إذا كانت هذه عادة لديك طوال حياتك؟ حسنًا، الوعي هو المفتاح الأكبر؛ بمجرد أن تدرك أنك تفعل هذا، وأنك واعي للصوت الداخلي، يمكنك اختيار السيطرة. الجزء ب 1. ركز حقًا على الصوت الداخلي الناقد، وتذكر وقتًا كان نشطًا فيه وأعطاك بعض العصا حقًا. حدد كيف يبدو - ماذا يقول وأين تسمعه حولك. قد يكون أمامك أو خلفك أو فوق رأسك. 2. تخيل أنك تدفع هذا الجزء منك بعيدًا؛ عادةً ما يكفي حوالي قدم أمامك. 3. ثم تخيل أن لديك مفتاحًا للصوت، وجرب مستوى الصوت. ٤. ارفع الصوت عاليًا جدًا بحيث يصرخ الصوت في وجهك؛ فبعض الناس يشعرون بشعور مزعج يصاحب هذا الناقد الداخلي، بينما لا يكون الأمر سيئًا للبعض الآخر لأنه واضح جدًا ويصعب تقبله. ٥. ثم اخفض الصوت ليصبح هادئًا جدًا، كأنه همس؛ فهذا أفضل بكثير للبعض، بينما يزداد سوءًا للآخرين حيث يصبح الصوت خفيًا ويصعب الهروب منه. ٦. ثم أبعد الصوت بعيدًا بحيث يكاد يكون مسموعًا؛ فهذه المسافة قد تكون مفيدة جدًا. ٧. الخطوة التالية مهمة جدًا. إن قول أشياء سيئة لنفسك تُشعرك بالسوء أمرٌ سخيف بعض الشيء - مرة أخرى، لا لوم هنا، فالناس يفعلون ما يبدو طبيعيًا مما يرونه حولهم؛ ومع ذلك، وبعد أن أصبح هذا الأمر واضحًا، هناك طريقة واحدة منطقية وهي اختيار أكثر صوت مضحك يمكنك تخيله - قد يكون صوت شخصية كرتونية مثل ميكي ماوس أو دونالد داك. يبدو أن هومر سيمبسون خيار شائع، أو أي شخص يبدو سخيفًا - لا تختار شخصًا لا تحبه وإلا سيجعل الأمر أسوأ - فقط اختر شخصًا أو شيئًا لا يمكنك أخذه على محمل الجد وغيّر صوت الناقد الداخلي إلى الصوت السخيف. 8. ثم أعد هذا الجزء منك واستمع إليه وهو يمنحك وقتًا عصيبًا بالأسلوب السخيف الذي تختاره. 9. ستجد أنه من الصعب جدًا أخذ الأمر على محمل الجد بعد ذلك، وفي المستقبل في أي وقت تدرك فيه أنك قد انزلقت مرة أخرى إلى الطريقة القديمة، كل ما عليك فعله هو إيقافه ومقاطعة تدفقك والسيطرة وتغيير الصوت بأي من هذه الطرق التي تساعدك أكثر. يشبه الأمر إلى حد ما وجود متنمر يزعجك، بمجرد أن تعترف بأنك لم تعد خائفًا منهم أو على استعداد لتحمل هراءهم،

يتركونك وشأنك. 152 كيف تزيل العوائق التي تحول دون نجاحك؟ أفضل جزء في هذا التمرين هو أنه بمجرد إيقاف الناقد الداخلي، يوجد عادةً جزء داعم ومحب ومشجع منك مخفي في الخلفية يحاول أن يُسمع. هذا هو الجزء الذي يدفعك للأمام حتى عندما تكون مرعوبًا ويمنعك من تفويت الحياة والأشياء المهمة بالنسبة لك. بمجرد إيقاف الناقد، يمكنك سماع ما يجب قوله حقًا. الجزء ج 1. بمجرد إسكات الناقد الداخلي، انتبه لما يمكنك سماعه بدلاً من ذلك. 2. اكتب العبارات الإيجابية الجديدة واستخدمها كتعويذات شخصية تكررها لنفسك كل يوم. 3. اسمح لهذا أن يصبح البرنامج الداخلي الجديد الذي تستمع إليه. 4. على سبيل المثال: | أنا أستحق أن أحظى بحب كبير وفرح في حياتي؛ | أستحق كل الأشياء الجيدة؛ | أنا محب، ومحبوب، و | أنا محبوب. 5. يمكن كتابة هذه التعاويذ على بطاقات ووضعها في أماكن يمكن رؤيتها فيها - مثل المحفظة أو المحفظة أو على مرآة الحمام - حيث سيساعد التكرار المنتظم لها على الغرق عميقًا في العقل الباطن حيث ستصبح برنامج "الاعتقاد" الجديد وراء الكواليس. 6. كن على دراية بأنه لكي تكون هذه التعاويذ فعالة تمامًا، يجب أن تأخذ نفسك إلى مكان جيد الشعور أولاً. إذا كنت تشعر بالإحباط والاكتئاب وتشعر أن العالم مكان فظيع، فلن تنجح أي كمية من تكرار "| أنا مذهل"؛ لتغيير حالتك، تذكر فقط وقتًا شعرت فيه بالارتياح أولاً. 153 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية 154 الأسد الجبان: "أنا أؤمن بالأشباح، أنا أؤمن بالأشباح. أنا أؤمن، أنا أؤمن، أنا أؤمن بالأشباح!" ما هي التعلقات الروحية؟ بفضل مساعدة غليندا وبعض الثلوج المُجهزة جيدًا، تمكنت دوروثي وأصدقاؤها من البقاء مستيقظين وواعين وعلى الطريق الصحيح. في النهاية وصلوا إلى مدينة الزمرد وقضوا وقتًا ممتعًا للغاية في التعافي والاستعداد لمقابلة الساحر. كانوا جميعًا متحمسين للغاية لمعرفة أن تحقيق أحلامهم كان على بعد وقت قصير، ولذلك، ولسبب مفهوم، شعروا جميعًا بالدمار عندما رفض البواب دخولهم في اللحظة الأخيرة. أخبرهم أنه لم يتمكن أحد من رؤية الساحر: لا أحد، ولا كيف. كانوا جميعًا في حالة ذهول، لأنه كان أملهم الوحيد في تلك اللحظة. فقط عندما رأى

البواب، الذي كان في الواقع الساحر متنكرًا، دموع دوروثي غيّر رأيه. تذكر لحظات الحزن والفقد من حياته الخاصة، لذلك رضخ وسمح للمجموعة بالدخول. يبدو أنه هو أيضًا فقد العمة إيم ذات مرة؛ صدفة، أم لا؟ بمجرد دخولهم الحرم الداخلي، ظهر لهم الساحر على شاشة. بدا ضخمًا وقويًا، فأرعبهم جميعًا. أصرّ، بصوتٍ عالٍ جدًا تردد صداه في أرجاء الغرفة، على أن تُنجز دوروثي ورفاقها مهمةً قبل أن يُساعدهم. وبالطبع، لن تكتمل مهمة أي بطل بدون مهمة. كانت مهمتهم إعادة مكنسة الساحرة الشريرة؛ مهمةً ليست هينة، إذ لم يكن هناك سوى طريقة واحدة لتحقيق ذلك، وهي قتل الساحرة. وكدليل على التزامهم، وافق الأصدقاء الأربعة، على الرغم من أن الأسد كان مترددًا للغاية وألقى بنفسه من أقرب نافذة قبل أن يُقال أي شيء آخر. انطلق الأصدقاء الأربعة إلى المجهول، مُستعدين لمواجهة أي محنٍ تنتظرهم - وكانت هناك تحدياتٌ كثيرةٌ تنتظرهم على طول الطريق. على الرغم من خوفهم الشديد، صمّد كل فرد من المجموعة ولم ييأسوا أبدًا من بعضهم البعض أو من أنفسهم. جاء أحد أكبر تحدياتهم عندما وصلوا إلى... الغابة المسكونة؛ استقبلتهم لافتة كبيرة تقول "سأعود لو كنت مكانك". حاول الأسد الجبان الالتفاف، لكن الآخرين أوقفوه في الوقت المناسب. نظر الفزاعة والأسد الجبان حولهما بتوتر، مقتنعين بوجود أشباح في الغابة، لكن رجل الصفيح سخر منهم. بعد لحظات، قذفته أيادٍ خفية في الهواء، وسقط مدويًا. أدى ذلك إلى سقوط المجموعة بأكملها في حالة من الخوف العميق - وهي نفس الحالة التي أرادت الساحرة الشريرة أن يعيشوها، لأنهم بمجرد أن يسيطر عليهم الخوف، يفقدون القدرة على التفكير بوضوح. لقد تغيرت ذبذباتهم، وضعفت طاقتهم. نتيجة لهذا التحول الداخلي، أصبحوا عرضة للهجوم، وسرعان ما أسرت قرود الساحرة الشريرة المجنحة دوروثي وتوتو، وحملتهما في الهواء إلى قلعة الساحرة، تاركين الثلاثة الآخرين في حالة من الدمار لفقدانهم. غير متأكدين مما يجب فعله بعد ذلك، أقسموا على الاستمرار حتى يجدوهما ويتمكنوا من تحريرهما. توتو - وهو شخصية الحيوان التي تمثل دوروثي غرائزها - تمكنت مرة أخرى

من الفرار من براثن الساحرة الشريرة الخطيرة - تجسيد الخوف والسلبية - التي عقدت العزم على تدميره. بمجرد أن تحرر، ركض عائدًا إلى الغابة وتمكن من قيادة صديقاتها إلى القلعة حيث كانت محتجزة. وبينما كانوا ينتظرون في الخارج، دبرت الفزاعة خطة ماكرة، وقدّم رجل الصفيح حياته بسعادة لإنقاذ دوروثي، وكان الأسد الجبان هو من قفز بشجاعة إلى المعركة مع جيش الساحرة الشريرة. كانت دوروثي محاصرة في القلعة والوقت ينفد، وكل ما كان بإمكانها فعله هو الدعاء طلبًا للمساعدة. وقد استُجيبت دعواتها. تمكن أصدقاؤها الأوفياء والموثوقون، الذين تنكروا في زي حراس - لم يعودوا يخشون شيئًا ولا أحدًا - من التسلل إلى قلعة الساحرة. كانوا مصممين على تحريرها، وكل ما كان عليهم فعله هو إيجاد طريقة. مرة أخرى، كان توتو - غرائزها - هو من قادهم مباشرة إلى بابها، مباشرة إلى... حيث كان ينبغي أن تكون. هل الأشباح موجودة حقًا؟ نعم، موجودة. الأشباح مجرد أشكال مختلفة من الطاقة: أرواح، أو أرواح، أو أجزاء من أرواح ليست في جسد - أرواح بلا أجساد ضائعة، بطريقة ما، وغير قادرة على الوصول إلى النور. كيف تضيع هذه الأرواح أو الأرواح؟ إذا تعرض شخص ما لصدمة أو صدمة أو ارتباك عند لحظة الموت، فمن الممكن أن تضيع روحه أو تعلق في مستوى الأرض. 156 ما هي التعلقات الروحية؟ إذا فاتتهم، لسبب ما، بوابة النور التي تُفتح لإعادتهم، فعليهم انتظار فتح بوابة أخرى قبل أن يتمكنوا من العودة إلى ديارهم وأحبائهم على الجانب الآخر. إذا سبق لك مشاهدة فيلم "الشبح"، بطولة باتريك سويزي وديمي مور، فستكون قد رأيت هذا مُصوَّرًا بشكل مثالي تقريبًا. تُقتل شخصية سويزي ويفشل في دخول نفق النور حيث ينتظره جميع أحبائه لأنه قلق من حدوث مكروه له. حبيبته. ثم يعلق في عالم الأرض ولا يستطيع الفرار، ليس إلا بعد أن يكشف لغز قاتله ويضمن سلامة حبيبته؛ حينها فقط يستطيع العودة سالمًا إلى النور. فلماذا لا تعود الأرواح مباشرةً إلى النور بعد موتها؟ أحيانًا لا تغادر الأرواح تمامًا لأنها لا تريد ترك أحبائها، أو لديها أعمال لم تُنجزها، أو ببساطة لا تعرف إلى أين تذهب، أو ببساطة لا تُدرك أنها ميتة. هذه الأرواح

الضائعة هي ما يُطلق عليه الناس اسم الأشباح، وقد ترتبط بالأشخاص أو الأماكن. كيف ترتبط؟ إذا كانت مرتبطة بمكان، فقد يكون ذلك لأنها مُلِمّة به؛ ربما ماتت هناك، أو ربما لديها ذكريات قوية مرتبطة به. قد تكون هذه ذكريات جميلة أو مؤلمة، لا فرق. أما إذا كانت مرتبطة بشخص، فقد تنجذب إلى طاقته؛ فهناك شيء مألوف فيها. إذا ماتت وهي تشعر بخوف شديد، ومرّت بشخص يشعر بالخوف في تلك اللحظة، فعندئذٍ تكون قادرة على التواصل. — اهتزازات الطاقة المتشابهة تُنشئ رابطًا لهم للتواصل معه. ثم تلتصق بمجال طاقة الشخص كما لو كان فيلكرو. عادةً ما تكون المشاعر السلبية هي التي تجذب الارتباطات، وكلما زادت شدة المشاعر التي يشعر بها الشخص، كان من الأسهل عليه الانضمام إليها. كما ينجذبون إلى الأشخاص الذين كانوا يشربون الكحول أو يتعاطون المخدرات أو يكونون في حالة ضعف بعد حادث أو عملية جراحية، لأن مجالات طاقتهم، أو هالاتهم، تميل إلى أن تكون واسعة.هذا يجعل المستشفيات مكانًا رئيسيًا لجمع الطاقات؛ فهذه أماكن يموت فيها الناس ثم يصل إليها عدد كبير من المرشحين المحتملين، سواء من حادث أو عملية جراحية أو ما إذا كانوا تحت تأثير بعض المواد الضارة. كما أن مشاهدة أفلام الرعب العنيفة والمخيفة، والاستماع إلى موسيقى غاضبة وعدوانية، أو لعب ألعاب الكمبيوتر المليئة بالموت والدمار، هي أيضًا طرق جيدة للسماح لهم بالدخول. لقد عملت مع فتاة صغيرة كانت تشاهد أفلام الرعب ولأنها كانت حساسة للغاية فقد فتحتها على جميع أنواع الطاقات. تمكنا من إزالتها بسهولة إلى حد ما لأنها لم تكن أرواحًا سيئة بشكل خاص؛ لقد كانت ضائعة بعض الشيء، لكنها كانت تؤثر على نومها وصحتها أيضًا. في نهاية الجلسة، جاءها ذاتها العليا بتحذير صارم للغاية لها بعدم مشاهدة هذه الأفلام بعد الآن. كيف ترتبط بمجال طاقة الشخص؟ لكي ينضم التعلق الروحي إلى الجسم، عادةً ما يكون هناك نوع من "الجرح العاطفي" لدى الشخص؛ ربما يكون هذا قد تم إنشاؤه في مرحلة الطفولة أو قد يأتي من الحياة الماضية. قد يكون هذا في شكل عاطفة سلبية أو بعض المشاعر المكبوتة التي لم يتم حلها.

تسبب العاطفة السلبية نقطة ضعف في مجال الطاقة والتعلق الذي يتردد صداه مع نفس الطاقة العاطفية قادر على استخدام هذا كنقطة خلاف - أو خطاف، كما نحب أن نسميها. بمجرد إطلاق التعلقات، يجب التعامل مع الخطاف العاطفي لضمان عدم وجود زوار عائدين. كيف تتخلص منهم؟ في يوم من الأيام، كان تحرير الأرواح المرتبطة بالأرض من الناس يسمى طرد الأرواح الشريرة. هذه عملية وحشية للغاية ولا تُظهر سوى القليل جدًا من التعاطف أو لا تُظهر أي تعاطف على الإطلاق تجاه الروح الضائعة التي علقت في مجال طاقة شخص ما. في الوقت الحاضر، يوجد نهج أفضل بكثير ويستخدم ما يسمى بعلاج تحرير الروح. تضمن هذه العملية وجود حب وتعاطف غير مشروطين للروح أو النفس التي علقت في المكان الخطأ. لا يتم طرد الأرواح فحسب، بل يتم مساعدتها على العودة إلى النور وإعادتها إلى أحبائها في العوالم الروحية. عندما كنت أقوم بتدريبي، كان مجال طاقتي واضحًا، لذا دعوت روحًا للدخول حتى أتمكن أنا وزميلي من التدرب. لقد كانت تجربة عاطفية حقًا؛ اتضح أن التعلق كان فتاة صغيرة كانت تلعب مع أصدقائها. كانوا يتدحرجون أسفل التل معًا وفي أسفل التل ضربت رأسها بصخرة وكسرت رقبتها. طفت خارج جسدها لكنها كانت قلقة حقًا من أن يقع أصدقاؤها في مشكلة، لذلك بقيت معهم. بالطبع هذا يعني أنها كانت عالقة في مستوى الأرض وليس لديها طريقة للعودة إلى النور. تمكنا من فتح بوابة لها وإحضار أرواح أصدقائها وعائلتها. لقد كان لم شملًا مليئًا بالدموع، وعندما غادرت، شعرت بمدى امتنانها لعودتها أخيرًا إلى المنزل. كم عدد أنواع التعلق الموجودة؟ يمكن أن يكون هناك العديد من الأنواع المختلفة، من أحباء مفقودين، وأشكال فكرية، وعناصر، وبشر أحياء أو أموات، ومرشدين، وأطفال صغار، وأشخاص من حياة سابقة، ومجموعات من الأرواح -خاصةً إذا أتوا من مشهد معركة أو كارثة طبيعية، ولعنات، وسحر، وما يشار إليه بالطاقة "المظلمة". 158 ما هي المرفقات الروحية؟ هل يشمل ذلك الشياطين؟ من وقت لآخر، توجد كيانات، أو أرواح، تدعي أنها "مظلمة"، أو سلبية، أو شريرة، أو متصلة بالشيطان نفسه. لقد

شهدت هوليوود يومًا ما تصويرهم ولن تنجو بدونهم، وهناك العديد من القصص التي تتراوح من الكتاب المقدس إلى هاري بوتر التي تروج لفكرة وجود قوى شريرة في العمل. ولكن في الواقع، كل هذا مجرد طاقة، وهذه الكائنات -التي ضلت طريق النور والحب- تحتاج فقط إلى تذكير بسيط بمن هي حقًا، وهي في النهاية كائن من النور ضل طريقه أو تاه قليلاً. تُعامل هذه الأرواح بنفس الحب والرحمة، مما قد يكون مزعجًا للغاية إذا أصرت على أنها عظيمة وسيئة وقبيحة، أو يمكن إقناعها بالرحيل ببعض الحيل - فإقناعها برؤية بريق النور الكامن في كيانها عادةً ما يكون وسيلة جيدة للنيل منها. معظمهم ينسون أنهم جاؤوا أصلًا من النور، وبمجرد أن يروا ذلك، لا يعود بإمكانهم الإصرار على أنهم جزء من الظلام؛ وإلا، يُوضعون في عهدة ملائكة يعرفون تمامًا ما يفعلونه بهم وإلى أين يذهبون. كيف تعرف إن كانت هناك تعلقات؟ عادةً ما يُبلغ الناس عن شعورهم بالاستنزاف والإرهاق طوال الوقت؛ وقد يشعرون بحكة أو أحاسيس غريبة في أجسادهم. قد يجدون أنهم اكتسبوا عادات جديدة وبغيضة، مثل الرغبة في التدخين أو الشرب أو تعاطي المخدرات. قد يعانون من تقلبات مزاجية حادة ويغضبون أو يشعرون بالقلق بسهولة بالغة. قد يجدون أنفسهم يعانون من ارتعاشات غريبة، خاصةً في أصابعهم. قد تكون لديهم أفكار تدخلية لا تبدو وكأنها تنتمي إليهم ويشعرون بإحساس عام بعدم الارتياح. قد يجدون أن الأمور بدأت تسوء في حياتهم بطريقة لا يمكن تفسيرها عقلانيًا. يقول آندي توملينسون في كتابه "تحويل الروح الأبدية": "يمكن أن تشمل التأثيرات الجسدية للطاقة المظلمة على العميل مجال طاقة مستنفدًا وإرهاقًا مفاجئًا وعدم القدرة على التفكير بوضوح والتهيج وانعدام الدافع". كيف يمكنك معرفة ذلك على وجه اليقين؟ بمجرد أن يكون الشخص في حالة غيبوبة تنويم مغناطيسي، يكون من السهل إلى حد ما تحديد ما إذا كانت هناك أي ارتباطات أم لا. إن "الإشارات الحركية الفكرية" التي تحدثت عنها سابقًا هي طريقة مثالية لمعرفة ذلك، أو يمكنك أنت أو أي شخص آخر استخدام البندول لمعرفة ذلك. ما الذي يجب فعله بمجرد اكتشافها؟ أولاً، يجب طمأنة المضيف

بأنه لا يوجد ما يدعو للقلق. لا يمكن لهذه الأرواح أو الطاقات أن تسبب لهم أي ضرر جسيم؛ إنها مجرد مصدر إزعاج لأنظمتهم. ثم يجب إطلاق الأرواح أو الطاقات وإعادتها بأمان إلى النور. كيف يتم الإطلاق؟ يمكن أن يتم الإطلاق شخصيًا أو عن بُعد. بمجرد تحديد المرفقات وتأكيد عددها الحالي، يُطلب منها، واحدًا تلو الآخر، استخدام الحبال الصوتية لجسم المضيف. إذا كان هناك أكثر من واحد، فمن الأفضل عادةً العمل مع الأقوى أولاً، حيث يمكنهم أحيانًا أن يكونوا بمثابة دليل لأخذ الباقي معهم إلى النور؛ أو بمجرد رحيلهم بأمان، يكون الآخرون أكثر استعدادًا للمغادرة. قد تحاول الروح أحيانًا الاختباء إذا كانت خائفة، لذلك من المهم حقًا أن تكون لطيفًا ومطمئنًا طوال العملية. بمجرد إقامة اتصال مع روح، يحدث حوار يساعد على فهم سبب وجود الروح أو الكيان في المقام الأول ومعرفة التأثير الذي كان له على المضيف. من المهم معرفة ما حدث لإنهاء حياة الروح وما تحتاجه للتحرر. قد يكون هذا لقاءً بشخص عزيز، أو إعادة اتصال بشيء أحبته، أو ربما ترغب ببساطة في إيجاد مكان تستطيع فيه فعل ما تشاء دون قيود الجسد. هذا مفيد جدًا عند التعامل مع الأرواح التي يصعب التعامل معها، وبمجرد موافقتها على المغادرة، تُوجَّه إلى مكان في النور حيث لا يعود بإمكانها إلحاق الأذى. ماذا يشعر الناس عند تحرر روحهم؟ غالبًا ما يشعر الناس بتحول في طاقتهم أثناء التحرر، كما لو أن ثقلًا قد رُفع عنهم، أو قد يجدون أنفسهم مختلفين خلال بضعة أيام. قد يمرون بتغيرات في المزاج، أو التخلص من العادات السيئة، أو حتى بتجربة التخلص التام من السموم حيث يتخلصون من الآثار الجسدية والنفسية للطاقات. بعد ذلك، بمجرد استقرار طاقتهم، يشعرون براحة أكبر. هل يمكن لهذه التعلقات أن تمنع الناس من تحقيق ما يطمحون إليه في الحياة؟ نعم. إذا ارتبطت المرفقات الروحية، أو الطاقات التي لا تنتمي إلى الناس، بمجال طاقتهم، فيمكنها حقًا أن توقع الناس في المشاكل. يمكن أن تكون مسؤولة عن خلق الانسدادات وتعزيز المشاعر الصعبة، وخاصة مشاعر الخوف والقلق والغضب. كيف تتعامل مع اللعنات أو التعويذات؟ تعمل اللعنات والتعويذات بطريقة مماثلة للمرفقات؛

فهي أشكال سلبية من الطاقة. إنها فقط تُرسل عادةً عمدًا. ومع ذلك، يمكن أن تحدث أيضًا عن غير قصد، على سبيل المثال، عندما يكون لدى شخص ما مشاعر سلبية قوية جدًا تجاه شخص آخر ويستمر في التركيز عليه. في كثير من الأحيان قد لا تكون هناك نية لإلحاق أي ضرر حقيقي، ولكن في بعض الحالات تعمل الأفكار السلبية مثل التعويذات ويتم استحضار "الطاقات" وإرسالها للقيام بأمرها. هل توجد التعويذات حقًا؟ معظم الناس على دراية بفكرة الفودو أو القدرة على إلحاق الأذى بشخص آخر، بمجرد قوة الفكر والنية؛ إنه الوجه الآخر للصلاة، وستندهش من مدى شيوع هذه الطريقة في التفكير في العديد من الأماكن في جميع أنحاء العالم. بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يؤدي هذا إلى المرض والفوضى والمشاكل في حياتهم. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أنه إذا لم يكن لديهم إيمان باللعنة أو التعويذة وكانوا أقوياء وراسخين في أنفسهم، ولا يعانون من مشكلات عاطفية لم يتم حلها، فلن يكون للتعويذة أي تأثير. كيف تعمل هذه التعويذات؟ عندما يتم إلقاء تعويذة، يتم استدعاء الأرواح أو النفوس الضالة وتصبح مسؤولة عن تنفيذ رغبات المرسل. ماتت هذه النفوس عادةً مع القليل من الثقة بالنفس أو بدونها، معتقدة أنها غير جديرة أو سيئة بطريقة ما، وقد يعتقد البعض أنهم لا يستحقون الذهاب إلى النور. يكذب على البعض بمجرد وفاتهم ويقال لهم إنهم يؤخذون إلى النور - ولكن في الواقع يتم أخذهم فقط إلى مكان احتجاز. من الواضح أن هذه النفوس ليست خبيثة أو سيئة؛ لقد جُنِّبوا فقط، وبالتواصل الصحيح يُمكن تحريرهم وإعادتهم إلى موطنهم، حيثُ ينتمون. حتى أحلك وأشدّ التعلقات رعبًا تستجيب للحب والغفران والاعتراف بهويتهم الحقيقية، أي كونهم كائنات نورانية، وهي حقيقة ينساها الكثيرون بمجرد وصولهم إلى الأرض وعيشهم في جسدٍ اهتزازيٍّ كثيفٍ وثقيلٍ يتعامل مع المشاعر السلبية التي قد تنشأ طوال حياتهم. لحسن الحظ، هناك العديد من الأمور التي يُمكن القيام بها لإلغاء هذه الطاقات وتفكيك السحر، ويحدث التحول دائمًا بمجرد عودتهم إلى النور. إن العمل من أجل الخير الأسمى، والعمل بمحبة، هو الفوز دائمًا في النهاية. كيف يُمكن إزالة هذه الطاقات

أو تطهيرها؟ أولًا، عليك معرفة مصدرها ومن أرسلها؛ بمجرد تحديد المصدر وفهم سببه، يُمكن التوصل إلى حل. "هذا يعني عادةً التحدث إلى الشخص الذي أرسلها في المقام الأول، عادةً من خلال ذاته العليا، ثم يتم التفاوض. ولكن حتى لو كان الشخص الذي أرسل اللعنة مترددًا في تركها، فمع التشجيع المناسب والدافع الصحيح، فإن الطاقات المسؤولة عن حمل اللعنة أو السحر، بمجرد تحريرها من مهمتها، ستكون على استعداد للمغادرة والعودة إلى حيث تنتمي. ما الذي يجب أن يحدث لهذه المرفقات؟ "يجب تحريرهم من أي مهام غير مستساغة تم تكليفهم بها، مثل خلق الفوضى في حياة الشخص؛ يجب تدمير أي عقود مُنحت لهم، واستدعاء ذواتهم العليا لتذكيرهم بمن هم حقًا، ثم يحتاجون إلى إرشادهم بأمان إلى النور؛ يتم ذلك دائمًا بطريقة محبة ولطيفة للغاية، حتى عندما تدعي الطاقات أنها مظلمة أو غير سارة - خاصةً عندما تدعي أنها مظلمة وغير سارة. كلما ادّعوا أنهم أكثر غضبًا ورعبًا، ازداد خوفهم، وبمجرد أن يطمئنوا إلى أنه لا يوجد ما يخشونه، يزول قناع الظلام ليكشف عن روح مذعورة محاصرة تحته. هل يعلم الناس دائمًا متى أُرسلت عليهم تعويذة أو لعنة؟ ليس عادةً، ولكن إذا كانوا يشعرون باستمرار بالتعب أو أن الحياة تبدو لهم صراعًا رهيبًا، وبغض النظر عما يفعلونه، يبدو أن الأمور تسير على نحو خاطئ، فقد يكون هناك شيء ما في مكان ما يحتاج إلى توضيح. هل يمكن أن يكون هذا سبب ما يعتبره البعض سلوكًا ذهانيًا؟ لحسن الحظ، بدأ المزيد والمزيد من العاملين في المجال الطبي يدركون أن الحياة على الأرض تتجاوز مجرد ما تراه العين أو المجهر، وهناك الآن العديد من الأطباء الذين يتقبّلون تمامًا احتمال وجود أرواح، أو أجزاء من أرواح، تضيع أثناء تنقلها بين الحين والآخر. ويقرّ الكثيرون في مجال الطب النفسي بأن بعض الأمور الأكثر غرابة التي تحدث للناس قد تكون مرتبطة بالتعلق. في العديد من البلدان، مثل الهند وحتى الولايات المتحدة، هناك قبول أوسع بكثير لهذه الفكرة والتأثير السلبي الذي يمكن أن تحدثه، ويعمل العديد من الأطباء هناك مع العلاج بإطلاق الأرواح. تقول الدكتورة شاكونتالا مودي، في كتابها

"الشفاءات الرائعة: طبيب نفسي يكتشف جذورًا غير متوقعة للأمراض العقلية والجسدية"، إن العديد من الأعراض النفسية والجسدية الحادة التي يعاني منها المرضى ترجع إلى هذه الأرواح. ونتيجة لذلك، لا يمكن للأدوية أو العلاجات الكلامية التقليدية علاجهم؛ طالما بقيت الأرواح، سيستمرون في المعاناة من أعراضهم. تصف مئات الحالات التي عملت معها وتكشف كيف تمكنت من تحريرهم. كما تتناول الدكتورة لويز أيرلاند فراي، في كتابها "تحرير الأسرى"، التأثير الذي يمكن أن تحدثه هذه المرفقات على الناس، وفي أحد الفصول تتحدث عن تحرير الكيانات التي تدعي أنها طاقات مظلمة لم تكن موجودة في جسد من قبل. تؤكد أن هذه الكيانات "الظلامية" ذات المستوى الأدنى ترتبط لأنها مرتبكة ومضللة، بعد أن أخبرها قادتها في العالم غير المادي أن "الظلام" هو كل ما هو موجود وأن "النور" سيدمرها. ومع ذلك، تشير إلى أن قوى الظلام لا تضاهي أبدًا قوى النور، وبمجرد إدراكها لذلك، تتمكن دائمًا من إعادتها إلى النور. كيف يمكنك التأكد من رحيلها؟ يُعدّ فحص الأفكار الحركية، أثناء وجود الشخص في حالة غيبوبة، أوضح طريقة لاختبار رحيلها، لكن الشخص سيعرف، بناءً على مشاعره، ما إذا كانت الارتباطات قد اختفت حقًا. كيف يمكنك منع الارتباطات الروحية من دخول مجال طاقتك؟ أفضل طريقة لضمان عدم التقاط أي ارتباطات هي استخدام شكل من أشكال حماية الطاقة. يمكنك القيام بذلك باستخدام بلورات معينة، مثل التورمالين الأسود أو الكوارتز الوردي؛ يمكنك استخدام بخاخات أو زيوت الحماية؛ أو يمكنك تحديد نية للحماية وتخيل درع واقٍ حولك. "يمكن أن يكون هذا مصنوعًا من الضوء الأبيض أو أي لون يناسبك. يمكنك تصور رموز الحماية مثل عين حورس من حولك أو ربما رموز الريكي. يحب بعض الناس أن يتخيلوا أن الدرع مقعر، مما يعني أن أي طاقة تُرسل إليك أو تحاول الدخول إلى مجال طاقتك ترتد إلى حيث أتت. أضع دائمًا نية أن أي طاقة ترتد عني تتحول إلى حب قبل أن تذهب إلى أي مكان آخر، لأنه كما نعلم فإن ما يدور يعود إليك. من المهم جدًا أيضًا التعامل مع أي عمل غير مكتمل أو مشاعر لم يتم حلها، لأن هذا ما يسمح للمرفقات بالالتصاق في

المقام الأول. إذا كنت واضحًا من الداخل، أو تحمل اهتزازًا قويًا من الحب والامتنان، فلن يكون هناك ما يتعلقون به وسيطفون بعيدًا ببساطة. أليس إحدى عملائي، أليس، جاءت لرؤيتي لأنها كانت تكافح من أجل الابتعاد عن وضع عمل غير سعيد؛ كانت تعمل في شركة عائلتها في دور لم يعجبها، ورغم أنها كانت تعلم أنها يجب أن تترك العمل وتبحث عن وظيفة جديدة، حيث يمكنها أن تصل إلى أقصى إمكاناتها، إلا أن شيئًا ما أوقفها.لم تستطع تفسير ما كان عليه الأمر؛ كانت تعلم فقط أنه في كل مرة تحاول التحدث إلى والديها، تجتاحها موجة هائلة من القلق ولن تتمكن من الكلام، محبطة وغاضبة من نفسها. كانت غالبًا ما تعود إلى المنزل وتتشاجر مع شريكها بشأن عدم قدرتها على المضي قدمًا. كان يعتقد أنها قادرة على الكثير أكثر مما تفعله، وكانت تكافح من أجل الشعور بالولاء والواجب مقابل تحقيق الذات والرضا. ما أرادته حقًا هو التركيز على الريكي الخاص بها وأن تصبح معالجة، لكنها لم تستطع أن ترى كيف سيحدث ذلك على الإطلاق. أخبرتني أنها بحاجة ماسة إلى بعض المساعدة لأنها شعرت وكأن هناك جزءًا منها كان يخرب كل محاولاتها لتكون سعيدة، ولم تستطع فهم ذلك. بمجرد أن دخلت في حالة غيبوبة وفي مكان آمن، طلبت التحدث مع عقلها الأعلى، باستخدام إشارات الأصابع التي ذكرتها سابقًا؛ عندما سألت عما إذا كانت هناك أي "طاقات" في مجال طاقتها لا تنتمي إليها، قالت الإشارة "نعم". سألتُ إن كان هناك أكثر من واحد، فقالت إشارة الإصبع "لا"، واحد فقط. ولكي أتمكن من التواصل مع هذه الطاقة، طلبتُ منها أن تقترب من أحبالها الصوتية حتى أتمكن من التحدث معها. كانت آمنة ومريحة تمامًا أثناء وجودها في حالة الغيبوبة، لذا حدث هذا بسهولة تامة، على الرغم من أنه يبدو غريبًا بعض الشيء. عندما سألتُ الطاقة إن كان لها اسم، قالت بصوت رجولي عميق: "نعم، أنتوني"، وبدأت الجلسة. أنا: إذًا، أنتوني، منذ متى وأنت هنا في هذا الجسد؟ ج: حوالي أربع سنوات. أنا: ما الذي أتى بك إلى هنا؟ ج: كان هناك شعور بالإحباط. أنا: هل كان شعور الإحباط مألوفًا لك؟ ج: نعم، جدًا. أنا: ما الذي كنتَ محبطًا بشأنه؟ ج: أن تنتهي حياتي فجأة قبل أن

أتمكن من القيام بكل الأشياء التي أردتُ القيام بها. . . أنا: ماذا
حدث لك؟ ج: لقد قُتلت. أنا: من فعل هذا بك؟ ج: عائلتي. أنا:
ماذا حدث، ولماذا أرادت عائلتك قتلك؟ ج: لقد أُطلق عليّ النار،
لأنهم كانوا مجموعة من الجبناء ولم تكن لديهم الشجاعة
للوقوف في وجهي. أنا: ماذا فعلت لهم لتجعلهم يريدون قتلك
بهذه الطريقة؟ ج: [أبرمت صفقة مع عصابة منافسة، والتي
كانت ستجلب الكثير من المال، لكنهم لم يعجبهم ذلك؛ كانوا
خائفين من أن يحاولوا خداعنا. أخبرتهم أنني سأعتني بالأمر،
لكنهم كانوا أغبياء للغاية بحيث لم يروا أنني أستطيع ذلك. أنا:
واو، لذا أتخيل أنك كنت تؤثر على هذا الجسد أثناء وجودك هنا.
ج: نعم، أشعر بالغضب عندما لا تتحرك الأمور؛ هذا يدفعني إلى
الجنون قليلاً ـ 164 ما هي التعلقات الروحية؟ أنا: نعم، يمكنني أن
أتخيل أنه يجب أن يكون الأمر محبطًا بعض الشيء بالنسبة لك
أن تكون عالقًا هنا. لذا عندما مت، ماذا حدث؟ ج: كنت غاضبًا
من عائلتي؛ لم أصدق ما فعلوه بي لذلك أردت البقاء
واستعادتهم. أنا: ماذا حدث؟ ج: لقد كان مضيعة للوقت؛ لم
أستطع الوصول إليهم، وكان من الصعب مجرد التسكع. أنا: هل
هذا هو سبب اختيارك لهذا الجسد؟ ج: نعم، بدا وكأنه الخيار
الأفضل. أنا: لذا عندما كان لديك جسدك الخاص، أتخيل أنه كان
كبيرًا وقويًا. ج: نعم، كنت لائقًا جدًا. أنا: إذن كيف تشعر وأنت
في جسد فتاة صغيرة؟ ج: ماذا؟ قيل هذا ببعض المفاجأة. أنا:
نعم، أليس هذه امرأة شابة وأنت في جسدها. مع هذا يوجد بعض
التربيت على الجسد. ج: أوه رائع، هذا كل ما أحتاجه. الآن أشعر
بالغضب الشديد. أنا: هل ترغب في الخروج من هذا الجسد الآن؟
ج: لا، ليس لدي أي مكان آخر أذهب إليه؛ يجب أن أبقى هنا. لا
يمكنك إجباري على المغادرة. في هذه المرحلة، بدأ أنتوني يشعر
بالانزعاج بعض الشيء. أنا: لن أجبرك أبدًا على فعل أي شيء،
ولكنني أتساءل، هل تفضلين استعادة جسدك، الجسد القوي
والسليم الذي كان لديكِ عندما كنتِ على قيد الحياة؟ ج: نعم،
سأفعل. لقد هدأ الغضب، وكان أنتوني أكثر استعدادًا للاستماع
إليّ. أنا: وهل تفضلين أن تكوني في مكان يمكنكِ فيه فهم كل
ما حدث لكِ، بدلاً من إزعاج فتاة صغيرة وحياتها؟ ج: نعم، أريد

الخروج من هنا قبل أن يراني أحد. أنا: جيد. حسنًا، سأتصل بدليلكِ الروحي وأطلب منه تحديد موقع جسدكِ وإحضاره إلى هنا حتى تتمكني من لم شملكِ به. ثم سنفتح بوابة من الضوء الأبيض ويمكنكِ استخدامها للعودة إلى العوالم الروحية حيث يمكنكِ مقابلة مجموعتكِ الروحية ومعرفة حقيقة حياتكِ على الأرض. هل ترغبين في ذلك؟ ج: أي شيء سيكون أفضل من البقاء عالقة هنا. لذا، نعم، سأذهب. أنا: شكرًا لكِ. وعندما تذهبين، هل ستأخذين كل هذا الإحباط والغضب معكِ؟ ج: نعم، لم يكن خطأها. 165 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أنا: حسنًا، أريدك أن تنظري للأعلى الآن. هل يمكنكِ رؤية دليلكِ وجسمك والضوء الأبيض؟ ج: نعم، | سأذهب الآن؛ وشكراً لكِ. أنا: على الرحب والسعة. كان جسد أليس يرتجف عندما غادر أنتوني. ولكي نضمن إزالة الخطاف الذي علق به أنتوني نفسه، وجدنا الحياة الماضية حيث بدأ إحباطها في البداية. في تلك الحياة كانت ابنة مالك أرض ثري. عاشت في قلعة مع عائلتها وشقيقها الأصغر، وكانوا سعداء للغاية. كانت عائلتها تُعدّ وليمة ضخمة لعيد ميلادها الثامن عشر، وقررت الخروج في جولة على حصانها. طلبت منها والدتها عدم القيام بذلك لأن الطقس لم يكن يبدو جيدًا، لكنها أصرت على أن هذا هو الشيء الذي ستستمتع به أكثر في يومها المميز. كانت تحب ركوب الخيل بشغف وكانت قريبة جدًا من حصانها؛ وانطلقوا في عدو. بينما كانوا بالخارج بدأت عاصفة وبدأ المطر ينهمر بغزارة؛ فاجأ بعض البرق حصانها وألقت على الأرض وفقدت الوعي لبعض الوقت. في النهاية أيقظها الحصان، وتمكنت من الصعود على ظهره. عادوا إلى القلعة ولكن بحلول هذا الوقت كانت الأرض مبللة ومشبعة بالمياه. عندما اقتربوا من فريق البحث جاءوا لمقابلتهم وفي عجلة من أمرهم لإعادتها والحصان إلى القلعة انزلق حصانها وسقط في الخندق. انقض أحد الرجال لإنقاذها وسحبها إلى بر الأمان؛ لم يكن حصانها محظوظًا جدًا. لقد حوصر في بعض القصب، وكلما حاول التحرر زاد تشابكه. انقض العديد من الرجال لمحاولة تحريره، ولكن في الصراع غرق الحصان ولم يتم سحب سوى جسده من الماء. تم أخذ فتاة عيد الميلاد إلى

غرفتها حيث تم تجفيفها ووضعها في ملابس دافئة. تمكنت من الانضمام إلى عائلتها في العيد الذي أعدوه لكنها لم تتمكن من تناول أي شيء. بدأ البرد في الظهور؛ لقد سلبها فقدان حصانها الحبيب رغبتها في الحياة، وفي غضون أسابيع قليلة ماتت بسبب الحمى. ماتت غاضبة ومحبطة لأنها خذلت عائلتها، وخاصة شقيقها الصغير الذي وعدت برعايته. في الجلسة التقت بعائلتها وطلبت منهم أن يسامحوها على تركها بالطريقة التي فعلتها؛ أخبروها أنه لا يوجد ما يغفرونه، لقد كانوا حزينين فقط على إهدار حياة جميلة. "أصروا على أن تغتنم الفرصة لتعيش حياتها حقًا على أكمل وجه في الوقت الحاضر ولم تعد تشعر وكأنها ملزمة بالبقاء معهم. أرادوا لها أن تعيش حقًا وتعوض الحياة التي فاتتها؛ مازحوا بأنها يجب أن تبتعد عن الخيول، أيًا كان ما تفعله. لقد دهشت عندما اكتشفت أن والديها كانا والديها آنذاك الآن وأنهما اختارا العودة معها مرة أخرى لاختبار عزمها ورغبتها في عيش الحياة بطريقتها الخاصة. تعرفت على شريكها كأخ لها، ورأت أنه اختار العودة لمساعدتها على عيش حياتها على أكمل وجه هذه المرة. وزادت دهشتها عندما اكتشفت أن الروح التي كانت حصانها أصبحت الآن قطتها - قطة تبالغ في حمايتها وتحاول منعها من الخروج. بعد الجلسة بفترة وجيزة، التحقت أليس بدورة ريكي أخرى؛ ووعدت بأنها ستقضي وقتًا أقل في العمل في شركة العائلة، وستستغل ما تبقى من وقتها في الأشياء التي تحبها. مارست مهاراتها العلاجية على الجميع، فشعروا جميعًا بالسعادة في النهاية. جاء جون جون لرؤيتي لأنه كان يعاني من مشاكل كبيرة في علاقاته. مهما فعل أو مهما حاول إقناع النساء في حياته بأنه ليس زير نساء، فإنهن ينتهي بهن الأمر دائمًا بالغيرة واتهامه بالخيانة. استمر هذا النمط طوال حياته البالغة، وكان منزعجًا للغاية من الأمر برمته. تزوج في سن مبكرة ولم تنجح علاقتهما؛ غضبت زوجته منه بشدة عندما تركها قبل ١٢ عامًا، ولم تسامحه أبدًا. كان يعلم أن لديها أصدقاءً يمتهنون السحر والشعوذة، وكان قلقًا بعض الشيء من أن يكونوا قد ألقوا عليه تعويذة. قبل خمس سنوات، وقعت امرأة أخرى، كان يعتبرها صديقةً عزيزة، في حبه، وغضبت بشدة عندما

رفض عروضها. أدى ذلك إلى مواقف مزعجة للغاية، واضطر إلى قطع التواصل معها تمامًا. كان في علاقة جديدة مع امرأة يعشقها، وينوي الزواج منها، وأراد التأكد من عدم وجود أي عائق هذه المرة، ومن عدم تكرار نفس الخلافات. هذه المرة، كان مصممًا على الوصول إلى حقيقة الأمر وقطع دابره، فجاء طلبًا للمساعدة. بدأت الجلسة، وسرعان ما تأكدتُ من وجود ثلاث طاقات في مجال طاقته. اثنتان منها أُرسلتا إليه من مصادر خارجية. أنا: هل يمكنني التحدث إلى أول الطاقات من فضلك؟ مرحبًا، ما اسمك؟ ساشا: كان الصوت خجولًا وهادئًا، وبدا شابًا جدًا. أنا: كم عمرك يا ساشا؟ ج: تيم سيفن. 167 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أنا: منذ متى وأنت هنا؟ ج: لفترة طويلة، منذ أن كان جون في السابعة من عمره. أنا: ماذا حدث لك عندما كنت في جسد؟ ج: مرضت ومت. أنا: ما الذي جذبك إلى هذا الجسد؟ ج: كان مضيء للغاية؛ كنت عالقًا في الظلام، وكنت خائفًا. أنا: ماذا كان يحدث في حياة جون عندما انضممت إليه؟ ج: | كان خائفًا من شيء ما، وكان يتحدث إلى جده الذي توفي. أنا: هل كنت قريبًا من جدك؟ ج: نعم، وأنا أفتقده. كان ساشا عاطفيًا للغاية وبدا خائفًا بعض الشيء. أنا: هل ترغب في لم شمل جدك؟ ج: نعم، وأمي وأبي. أنا: حسنًا، أريدك أن تنظر إلى الأعلى وترى بوابة من الضوء الأبيض؛ سنذهب ونحضر مرشدك الذي سيجد أمك وأبيك وجدك ويخرجهم إلى النور حتى تتمكن من العودة إلى المنزل والعودة معهم. هل يمكنك رؤيتهم هناك الآن؟ كان ساشا سعيدًا جدًا، وكانت الدموع تنهمر على وجه جون. أنا: انطلق الآن يا عزيزتي؛ يمكنك العودة إلى المنزل وتكون مع أحبائك. هل ستتأكد من أنك ستأخذ كل الخوف الذي كنت تحمله معك؟ ج: نعم، سأفعل ذلك؛ سأذهب الآن، شكرًا لك على مساعدتك. - أنا: مرحبًا بك. هل يمكنني التحدث إلى ثاني الطاقات من فضلك؟ بدأ وجه جون يتغير وهذه المرة كان صوتًا رجوليًا عميقًا للغاية هو الذي استقبلني. ج: اسمي روجر. أنا: منذ متى وأنت هنا يا روجر؟ ج: اثنا عشر عامًا. أنا: ما الذي أتى بك إلى هنا؟ ج: لقد أرسلني رجل شرير إلى هنا؛ لقد أُرسلت لإحداث الفوضى وجعل الأشياء السيئة تحدث، لجذب الأشخاص

والمواقف الصعبة. أنا: هذا الرجل الذي أرسلك، هل كانت فكرته أم أن أحدهم طلب منه أن يفعل هذا؟ ج: لقد حصل على 50 جنيهًا إسترلينيًا لإرسال تعويذة. أنا: كيف يعمل ذلك؟ ج: لقد توفيت في القرن التاسع عشر. لقد قُتلت ولم أتمكن من العودة إلى النور لأنني ضعت وارتباكت قليلاً ولم يكن لدي مكان أذهب إليه لذلك كنت 168 فقط أنا: ج: أنا: }: أنا: ما هي المرفقات الروحية؟ أتجول. ظهر هذا الرجل وأخبرني أنه سيعيدني إلى النور. صدقته. أخبرني أنه يتعين علي أن أفعل شيئًا له أولاً ووافقت. كنت سعيدًا فقط بالخروج من النسيان؛ لكنه كذب علي. بمجرد أن كنت في الجسد لم يكن لدي طريقة للهروب، وظللت هنا منذ ذلك الحين. أشعر بالسوء لأنني خلقت كل هذه الفوضى؛ لم أكن أعرف أي مخرج. لا بأس يا روجر، لا أحد يلومك، وأنا آسف حقًا لما حدث لك وللأكاذيب التي قيلت والتي أبقتك محاصرًا هنا، تفعل شيئًا لا تريد فعله حقًا، وأعتقد أنك فعلت أكثر من قيمة 50 جنيهًا إسترلينيًا حتى الآن. لذا أخبرني، عندما كنت على قيد الحياة هل كان هناك شخص أحببته؟ نعم، زوجتي. ما كان اسمها؟ ريبيكا. سأطلب من مرشدك أن يذهب ويبحث عن روح ريبيكا ويحضرها إلى هنا، إلى بوابة الضوء الأبيض. إذا نظرت لأعلى هل يمكنك رؤيتها؟ انفرج وجه جون في ابتسامة عريضة. أنا: يوو كيف تبدو؟ جميلة. بدأ في البكاء. أنا: ج: أنا: ج: أنا: هل ترغب في العودة إليها الآن؟ نعم من فضلك. هل ستضمن أن تأخذ كل طاقة الفوضى معك؟ نعم، وأنا آسف جدًا لما فعلته. لا تقلق، كنت فقط تتبع الأوامر وقمت بعمل جيد حقًا، لذلك ليس لديك ما يدعو للقلق؛ أنت مسامح تمامًا على كل ذلك. يمكنك العودة إلى المنزل الآن وتكون مع أحبائك. شكرًا لك. وداعًا. : بارك الله فيك. أنت مرحب بك للغاية. هل يمكنني التحدث إلى ثالث الطاقات من فضلك؟ ليس لدي اسم. : حسنًا، وما الذي أتى بك إلى هنا؟ لقد أرسلتني ساحرة. : وما كانت وظيفتك؟ لإبعاد العلاقات، وإبقاء الفوضى فيها وإبعاد المال. : لماذا أرسلتك الساحرة؟ لقد رُفضت وغاضبت ودعتني أفكارها؛ لم يكن لدي خيار سوى اتباع التعليمات. : لماذا لم يكن لديك خيار؟ 169 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ج: كنت عبدًا

وكان عليّ أن أفعل ما قيل لي. هذا كل ما أعرفه. أنا: ماذا حدث لك في نهاية حياتك؟ ج: لقد تعرضت للجلد والضرب حتى الموت. أنا: | أنا آسف جدًا لأنك اضطررت إلى المعاناة بهذه الطريقة والآن أصبحت محاصرًا هنا. أنا متأكد من أن هذا ليس مكانًا مرضيًا لك. ج: لا، ليس كذلك. أنا: هل ستكون سعيدًا بالعودة إلى المنزل إلى النور إذا تمكنا من العثور على بعض الأشخاص الذين تحبهم؟ ج: نعم. كانت لدي زوجة وابنتان قبل أن أُسرق وأُباع كعبد. أنا: كم كانت أعمار بناتك؟ ج: أربع وسبع سنوات. أنا: حسنًا، سأطلب من مرشدك أن يذهب ويبحث عنهم لك ويحضرهم إلى النور. هل يمكنك رؤيتهم هناك؟ مرة أخرى انكسر وجه جون في ابتسامة عريضة وبدأت الدموع تتدفق. ج: نعم، يمكنني رؤيتهم؛ إنهم جميلون جدًا، وهم سعداء جدًا لرؤيتي. ظننت أنني فقدتهم إلى الأبد. شكرًا جزيلاً لك، شكرًا لك - حقًا، شكرًا لك... أنا: بارك الله فيك، مرحبًا بك؛ وظيفتي هي فقط مساعدتك في العودة إلى المنزل والعودة إلى أولئك الذين يحبونك. هل أنت مستعد للذهاب الآن، وهل ستأخذ كل الفوضى معك؟ ج: نعم، أنا مستعد وآسف على الفوضى. أنا: لا تقلق، لقد غُفرت لك. أنت رجل حر الآن. انطلق واستمتع بحريتك وعائلتك. مع ذلك تنهد جون وغادرت آخر الطاقات جسده. أنا: أود أن يخلق عقل جون الأعلى درعًا واقيًا حوله لحمايته من عودة مثل هذه الطاقات. سيسمح هذا الدرع لكل الطاقة الجيدة بالدخول وإرسال كل الطاقة السيئة إلى حيث أتت - محولاً إياها إلى حب عند عودتها. أكد عقله الأعلى أن هذا كان يحدث من خلال إشارات الأصابع وانتهت الجلسة. قرر العودة في وقت آخر لمعرفة ما قد يكون عليه خطاف الحياة الماضية، لكنه اندهش من مدى خفة شعوره ومدى تأثير التجربة عليه. كان سعيدًا عندما اكتشف أن المشاكل التي واجهها سابقًا في علاقاته قد توقفت، وأن زفافه مخطط له وهو يتطلع إلى زواج طويل وسعيد للغاية هذه المرة. 170 ما هي التعلقات الروحية؟ تمرين 7 Ce5aD: تحديد التعلقات الروحية htOUWCSsVce onky: هل سبق لك أن: _ استيقظت في الساعات الأولى بعد النوم ووجدت صعوبة في العودة إلى النوم؟ هل شعرت أو رأيت

وجودًا؟ هل شعرت بوجود صئبان أو براغيث في شعرك؟ هل شعرت بوخز حاد في ساقيك ويديك وذراعيك؟ هل أصبت بأمراض وهمية حيث يصر الطبيب على أنك بخير؟ هل لديك عشاق وهميون؟ هل شعرت بشيء يزحف تحت جلدك؟ هل تراودك أفكار سيئة مروعة في ذهنك، وأحيانًا تسمع أصواتًا ليست لك؟ 9.هل تشعر أن هناك شيء يزحف في شعرك؟ (al: |Z IS: 14, ISe 16 .‏ _ هل لديك أفكار سيئة مفاجئة حقًا (تفكر فيها) ولكنك تعلم أنها ليست لك؟ هل لديك شعور باليأس وتريد إنهاء حياتك؟ هل لديك أحلام سيئة مع مخلوقات غير عادية فيها أو كوابيس ليلية؟ هل غشيت إحدى عينيك بالضباب في أي وقت (مثل ما يمكن أن يحدث في الصباح)؟ هل لديك تغيرات غير معتادة في الشخصية أو السلوك؛ نوبات من الغضب أو الحزن، إرهاق أو اكتئاب غير مبرر؟ هل تعاني من نوبات هلع بدون سبب معروف؟ هل لديك مخاوف أو رهاب غير مبرر؟ إذا أجبت بـ "نعم" على العديد من هذه الأسئلة، فقد ترغب في العثور على شخص يمكنه التحقق مما إذا كان لديك أي طاقات غير مرغوب فيها، وإذا كان الأمر كذلك، فيساعدك في التخلص منها. ستكون هناك تفاصيل عن ممارسين ذوي سمعة طيبة في نهاية الكتاب. للحفاظ على مجال طاقتك واضحًا، قد ترغب في ممارسة بعض حماية الطاقة. الحماية لإبعاد الارتباطات الروحية وأي طاقات غير مرغوب فيها، من الأفضل الحفاظ على اهتزاز طاقتك مرتفعًا؛ إذا كنت تستطيع البقاء في طاقة الحب غير المشروط الخالص، فعندئذٍ لا يمكنهم الاقتراب منك. تساعد هذه الطاقة عالية الاهتزاز على الحفاظ على صفاء الشاكرات وتدفق الطاقة بحرية في جسدك. مع ذلك، ليس من السهل دائمًا البقاء في هذه الحالة طوال الوقت، لذا من الجيد استخدام وسيلة حماية أخرى ريثما تتمكن من إدارة ذلك. أغمض عينيك وتخيل أنك ترسل جذورًا من باطن قدميك إلى الأرض؛ تخيل أنك ترسل هذه الجذور كجذور شجرة. اسمح للجذور بالوصول إلى مركز الأرض، وابحث عن صخرة كبيرة أو بلورة لربطها - مما يسمح لك بالثبات والأمان والاتصال بالأرض. اسمح لطاقة الأرض البنية المطهرة بالصعود من مركز الأرض والتدفق مباشرة إلى جسدك، متخلصةً

من أي طاقات غير مرغوب فيها. أعد الطاقة البنية إلى الأرض حيث يمكن تحويلها. اصعد إلى أعلى نقطة من الضوء وتخيل شعاعًا من الضوء الأبيض النقي ينزل إلى جسدك، من خلال العمود المركزي داخل جسدك، من أعلى... من رأسك حتى أطراف قدميك. بينما تملأ جسدك بهذا النور الأبيض النقي، انظر إليه يتمدد، سامحًا له بتكوين شكل بيضاوي حولك - فقاعة نور واقية. يمكنك أن تطلب من هذه الفقاعة النورانية أن تحميك وتحافظ على سلامتك. يمكن جعل حواف هذه الفقاعة مقعرة بحيث يمكن إعادة أي طاقة تأتي إليك لا تريدها إلى مصدرها، ويمكنك أن تطلب تحويل أي طاقة لا تخدم نفعك الأسمى إلى حب - وإعادتها إليك. يمكنك أن تتخيل رموزًا واقية حول هذه الفقاعة، ربما عين حورس، أو نجمة داود، أو يد فاطمة، أو رمز الصليب. ستحميك هذه الفقاعة والرموز المحيطة بها وتحميك في جميع الأوقات. أثناء وجودك داخل هذه الفقاعة، يمكنك أن تطلب من الملائكة - مرشديك وذاتك العليا - أن يرشدوك ويحرسوك ويحميك ويرشدوك إلى الطريق الصحيح. ويمكنك أن تشكر جميع النعم في عالمك، مركّزًا انتباهك على شعور الحب غير المشروط في قلبك، ويمكنك أن تأخذ... هذا الشعور بالحب معك طوال يومك أو ليلك، عالمًا أنك الآن بأمان. 172 غليندا: "الساحرات السيئات فقط قبيحات." هل من الممكن تحرير الكارما الخاصة بك؟ قُتلت ساحرة الغرب الشريرة عندما هبط منزل دوروثي على رأسها؛ قد يقول البعض الآن أن هذا كان مجرد انتقام كارمي لجميع الأفعال السيئة التي فعلتها في حياتها، أو حتى في حيوات أخرى أيضًا. وفيما يمكن اعتباره تبادلًا كارميًا، مُنحت دوروثي حذائها السحري في المقابل. هل كان هذا جزاءً كارميًا لإنقاذها المانشكينز من طغيانها؟ كان لهذا الحذاء الياقوتي كل القوة التي احتاجتها للعودة إلى المنزل - لم تكن لديها أي فكرة عن ذلك في ذلك الوقت. حملت الأحذية دوروثي طوال الطريق إلى الساحر ومدينة الزمرد، وكانت هذه الأحذية هي التي أقنعت الحارس على الباب بالسماح لها بالدخول لأن ملكيتها جعلتها في مكانة مهمة. لكن لم يكن كل شيء على ما يرام لأن هذه الأحذية نفسها هي التي دفعت الساحرة الرغبة في قتل

دوروثي، فقتلها هو السبيل الوحيد للحصول على الأحذية وامتلاك القوة التي تمتلكها. في هذه المرحلة من الفيلم، بدا أن الساحرة قد أمسكت دوروثي تمامًا كما أرادتها، حبيسة برجها دون أي مخرج؛ ستصبح الأحذية ملكها قريبًا، وحينها ستسيطر على الموقف؛ ولن يُوقفها شيء. بينما كانت دوروثي في البرج، سكنها الخوف - لم يعد تفكيرها واضحًا وشعرت بالعجز التام. تمنت لو تتواصل مع عمتها إيم - شعور ازداد سوءًا عندما رأت صورتها في كرة الساحرة البلورية العملاقة: رأت عمتها تبحث عنها وتنادي باسمها، لكنها لم تستطع الوصول إليها، وبينما كانت تشاهد الوقت المتبقي يضيع في الساعة الرملية العملاقة، لم تشعر إلا باليأس؛ كل ما كان بإمكانها فعله هو الأمل والدعاء أن ينقذها أحدهم. وكانت المساعدة في متناول اليد، وكان أصدقاؤها الشجعان على وشك القيام بعملية إنقاذ بطولية. استخدم رجل الصفيح فأسًا لكسر الباب و سرعان ما أُطلق سراح دوروثي، ولكن بينما كانوا على وشك الهروب، رصدهم الحراس، ودُفع الأصدقاء الأربعة وتوتو إلى برج أعلى في القلعة. HEALING 13 Wit HePAST DIRE Tre RAR، وبينما اقتربت الساحرة وجيشها من توينكي، بدا أن وقتهم قد حان. اعتقدت الساحرة الشريرة أنها تستطيع تدميرهم واحدًا تلو الآخر بينما كان الآخرون يراقبون بلا حول ولا قوة. قررت مهاجمة الفزاعة أولاً واستخدمت لهب شعلة مشتعلة لإشعال النار فيه. قفزت دوروثي إلى العمل وألقت دلوًا من الماء عليه لإخماد النيران، وانتهى بها الأمر بمفاجأة كبيرة لأن الماء كان كل ما هو مطلوب لإذابة الساحرة الشريرة و"شرها الجميل". هذه الساحرة الشريرة، التي قدمت لدوروثي والآخرين أعظم التحديات طوال القصة، نالت جزاءها من دلو بسيط من الماء - الماء الذي كان يهدف إلى إنقاذ حياة الفزاعة. ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أنه في العديد الدوائر الروحية: يُستخدم الماء رمزًا للبعث، والمعمودية، وغسل الخطايا، وبوابة لبدايات جديدة. بمواجهتها المباشرة، وجدت دوروثي سبيلًا للتعامل مع الجانب المظلم المخيف من نفسها، وبهذا الفعل انتقلت إلى مرحلة جديدة أكثر قوة في حياتها. فرح جيش الساحرة بالحرية، وأهدوا دوروثي مكنسة

الساحرة بكل سرور لشكرها على إنقاذهم - هبة كرمية أخرى على ما يبدو. كان الأصدقاء المبتهجون، الذين اجتازوا الاختبار الذي فرضه عليهم الساحر، متحمسين للغاية لتحقيق أمنياتهم. كانوا مستعدين لتلقي مكافآتهم الكرمية الكاملة لتحرير سكان أوز من براثن الساحرة الشريرة. لكن الأمور لم تكن بهذه البساطة. عند عودتهم إلى مدينة الزمرد، اكتشف الأصدقاء، الذين خاطروا بحياتهم وأطرافهم من أجل بعضهم البعض ومن أجل تحقيق طلب الساحر، بمساعدة توتو وإزالة ستارة كبيرة جدًا، أنه لم يكن... ساحرٌ بحق. لم يكن سوى رجل منطاد متواضع من كانساس، حلَّقَ في أوز بمنطاد الهواء الساخن الخاص به ذات يوم، ولم يستطع المغادرة: لقد ابتكر شخصية الساحر المخيفة والقوية لتتناسب مع توقعات الناس، وحتى الآن، كان قادرًا على تزويد الناس بما يريدون: كلمة حكيمة أو رمزًا يُمثل ما يعتقدون أنهم بحاجة إليه. في البداية، كانوا غاضبين للغاية، منزعجين من كذبه عليهم، ولكن عندما وُجه إليهم، أكد لهم أنه على الرغم من خطئه، إلا أنه ليس رجلاً سيئًا؛ كان رجلاً عجوزًا طيب القلب - كان مجرد ساحر سيئ للغاية. ألا ينبغي إذن أن تعني الكارما أن الأشياء السيئة لا تحدث إلا للأشرار؟ هذا مرتبط ارتباطًا وثيقًا بتفسيرك لما هو جيد وما هو سيئ. إذا كان صحيحًا أننا اخترنا حياتنا، والدروس المستفادة، والظروف التي سنعيشها، فهل أي شيء نمر به سيئ على الإطلاق؟ في الحياة الواقعية، تحدث الأشياء السيئة؛ كيف تفسرها يعود إليك. هناك قصة رائعة عن... رجلٌ كان يعيش في مزرعة. في أحد الأيام، هرب حصانه، فقال أهل القرية: "هذا مُريع، يا له من حظٍّ سيئ!"، فقال الرجل: "ربما يكون كذلك، وربما لا". في اليوم التالي، عاد الحصان ومعه عشرون حصانًا بريًا جميلًا، وركضوا مباشرةً إلى حظيرته. جاء أهل القرية وقالوا: "هذا رائع، يا له من حظٍّ عظيم!"، فقال الرجل: "ربما يكون كذلك، وربما لا". في اليوم التالي، خرج ابنه لتدريب أحد الخيول الجديدة، فأسقطه الحصان أرضًا، وكسر ساقه، مما أبعده عن القتال لعدة أسابيع. جاء أهل القرية وقالوا: "هذا مُؤسف للغاية، يا له من حظٍّ سيئ!"، فقال الرجل: "ربما يكون كذلك، وربما لا". في اليوم

التالي، جاء رجال الملك وأخذوا جميع شباب القرية للقتال في الحرب؛ كان الشاب ذو الساق المكسورة هو الوحيد الذي لم يستطع الذهاب. قُتل بقية الشباب في... فعل. جاء أهل القرية وقالوا: "يا له من حظ عظيم أن كسر ساقه، يا له من حظ عظيم!"، فقال الرجل... حسنًا، أنت الآن تعرف ما قاله الرجل. إن نظرتنا للأمور تحدد استجابتنا، واستجابتنا تؤثر على كل ما نفعله. قد نرى فكرة الكارما كشيء سلبي - أو ربما لا. لذا، مع وضع هذه الفكرة في الاعتبار، كيف نحكم على الحياة الجيدة أو السيئة؟ ربما يكون أولئك الذين يعيشون "حياة جيدة" هذه المرة قد عاشوا تجسيدات سابقة كانوا فيها الأشرار. قد تكون أعمالهم الصالحة في هذه الحياة طريقتهم للتكفير عن شيء فظيع فعلوه في الماضي. ماذا لو فعلوا كل أنواع الخير في حياتهم السابقة، وكان درسهم هذه المرة هو تعلم كل شيء عن القسوة والقسوة: إنه سؤال يثير الكثير من الجدل. المهم في مبدأ الكارما هو أن طريقة عيشك في حياتك الماضية ستؤثر على تجربتك في الحياة في الحاضر، وكيفية عيشك في هذه الحياة ستؤثر بالتأكيد على كيفية عيشك لاحقًا في هذه الحياة وفي حياتك المستقبلية. إذن ماذا يعني... ما معنى الكارما حقًا؟ ينص مبدأ الكارما على أنك لا تحصل على أكثر مما تستحق، وأن ما تحصده يعود إليك؛ لذا يمكن اعتبار الكارما نعمة أو نقمة، حسب وجهة نظرك. قالت الثيوصوفية الروسية هيلينا ب. بلافاتسكي إن الكارما قانون كوني أساسي، يربط فيه العالم المادي والعقلي والروحي السبب بالنتيجة. ووصفت الكارما بأنها قانون غير مرئي يربط بحكمة واستقامة وعناية إلهية كل نتيجة بسببها المقابل ومنشئها. من أين نشأت فكرة الكارما؟ لطالما وُجد مفهوم الكارما منذ عصور؛ وقد ورد ذكره في الكتاب المقدس ضمن عبارة "كما تحصد تزرع"، ويرتبط بحقيقة أن لكل فكرة وكلمة وفعل فعل ونتيجة. من الناحية الروحية، يعني هذا أن كل ما تُرسله، سواءً كان فكرة أو كلمة أو فعلًا، سيعود إليك - في النهاية - بنفس الطريقة. 175 الشفاء من الماضي العلاج بالحياة كم عدد أنواع الكارما الموجودة؟ هناك عدة أنواع من الكارما، النوع الذي تحضره معك من حيوات سابقة والكارما التي يتم

إنشاؤها في حياتك الحالية - سواء كانت جيدة أو سيئة. كم من الوقت يستغرق الأمر حتى تعود إليك آثار الكارما؟ يختلف ذلك حسب قوة وحجم الإجراء الذي تم اتخاذه. يقول البعض أنه نظرًا لأن اهتزازات طاقة الكوكب تتسارع، فإن التأثيرات الكارمية تصل إليك بسرعة أكبر بكثير. أعلم أن تأثير الكارما يحدث لي هذه الأيام. يجب أن أكون حذرًا للغاية مع أفكاري وأفعالي، لأنه توجد أوقات يمكنني فيها تقريبًا رؤيتها تعود إليّ مباشرة. ما الذي يخلق الكارما السيئة؟ إذا كنت تعاني من سوء الحظ في حياتك، فهناك ثلاثة أشياء يجب أن تكون على دراية بها: 1. قد يكون لديك ارتباط يسبب الاضطراب في حياتك، 2. ربما اخترت أن تخوض هذه التجربة لذلك لا علاقة لها بالكارما على الإطلاق، أو 3. قد يكون رد فعل على شيء فعلته في حياة سابقة أو من أشياء حدثت في وقت سابق من حياتك الحالية. قد تشعر بعقابٍ كرميٍّ لأشياء كنتَ وحدك مسؤولاً عنها. لماذا يجهل الكثيرون هذه الفكرة؟ للأسف، يدرك الكثيرون هذه الفكرة لكنهم يتجاهلونها. تخيّل كم سيكون رائعًا لو كرّس المزيد من الناس وقتهم للتفكير في عواقب أفعالهم تجاه بعضهم البعض وتجاه الكوكب. سيساهم ذلك بشكل كبير في جعل هذا العالم أفضل. ماذا لو كنتَ شخصًا سيئًا في حياتك السابقة؟ على مستوى الروح، لا يوجد حكمٌ على ما إذا كانت حياةٌ أفضل من أخرى، أو أحق بالثناء أو العقاب من أخرى؛ كلها مجرد أجزاء من رحلة الروح نحو الكمال. عندما تُدرك أن الجميع، في النهاية، متصلون وأنهم جميعًا واحد على مستوى الروح، يتضح لك أنك عندما تحكم على الآخرين، فإنك تحكم على جزءٍ من نفسك. قد يكون هذا المفهوم صعب الفهم أحيانًا، وهو أمرٌ مفهومٌ عند النظر إلى أفعال بعض الأشخاص الذين تركوا بصماتهم على الكوكب. كيف يُمكن أن تكون متصلًا بالأشرار، أو "متماثلًا معهم"؟ هذا المفهوم يختبر القدرة حقًا. لتجربة حب غير مشروط، للجميع، إلى أقصى حد. أود الإشارة إلى أنه من الأسهل بكثير أن نحب الجميع دون قيد أو شرط، من أن نحبهم أو نحب سلوكهم؛ ومن السهل أن ننسى أن الناس ليسوا سلوكياتهم. من الضروري أن نتذكر أن سلوكيات الناس عادةً ما تعكس ظلالهم المدفونة - ظلال يمتلكها

الجميع، ولكن ليس الجميع مستعدًا لمواجهتها. إحدى عميلاتي كانت تخشى بشدة أن تُعاقب على أفعالها في حياة سابقة، وكانت قلقة من أنها كانت شخصًا سيئًا للغاية. "لا بد أنني كنت سيئًا للغاية في حياة سابقة لأستحق هذا"، كانت عبارة ترددها باستمرار. لم يكن هذا الاعتقاد مفيدًا لها، حتى لو كان صحيحًا. في جلستها، عادت إلى حياة جندي مغولي قتل مئات الأشخاص بوحشية. جاءت الدروس القيّمة من التجربة عندما أدركت أنه، في ذلك الوقت، كان الجندي يؤمن إيمانًا راسخًا بأن ما يفعله هو الصواب. كان يتبع الأوامر، ولم يكن لديه خيار سوى التخلص منطقة المخالفين للقانون. لم يُفكّر في الضحايا أو في عواقب أفعاله طوال معظم حياته؛ ومع ذلك، مع تقدمه في السن، وربما ازدياد حكمته، بدأ يُشكّك في دوافعه. في قريةٍ ما، حيث لم يكن هناك سوى النساء والأطفال، شعر بأولى نوبات الذنب والندم على الطريقة الوحشية التي ذُبحوا بها. لم يُرِد أن يُخزي عائلته أو يُخالف أوامره، فاختار خوض المعركة التالية وسلاحه مُخفّف، فقُتل على الفور. كانت آخر أفكاره في نهاية حياته هي الندم والأسى على كل الأرواح التي أزهقها. في الجلسة، استطاعت موكلتي أن تنال الغفران من جميع الضحايا الذين علموا أن الجندي كان يؤدي عمله للتو، واستطاعت أن تسامح نفسها نتيجةً لذلك. بعد أن تخلّصت من كل المشاعر السلبية، طلبت منها أن تستكشف حياةً أخرى، لمساعدتها على فهم رحلة روحها بشكلٍ أعمق. وجدت نفسها في فرنسا تعمل كمعالجة؛ فقد تعرّضت للاضطهاد بسبب قدراتها وغرقت. اتُهمت بالسحر. كانت آخر أفكارها في تلك الحياة إحباطًا حقيقيًا لمُنعها من القيام بعملها العلاجي. في حياة أخرى، وجدت نفسها ممرضة في فرنسا إبان الحرب العالمية الأولى، تُعنى بالمرضى والمُحتضرين. ماتت شابةً بسبب الحمى، في ظروفٍ مُزرية، ورحلت وهي تندم على عجزها عن مساعدة المُتألمين.أدركت أن هناك توازنًا في تجاربها، وثنائية بين الخير والشر، وتخلت عن مخاوفها من أنها شخص سيء. لم تعد بحاجة إلى لوم نفسها عقليًا، وتمكنت أخيرًا من تصديق أنها تستحق السعادة في هذه الحياة. ماذا عن القدر، أو الإرادة الحرة؛ كيف يتناسب ذلك؟ لا ينبغي الخلط بين الكارما

والقدر، لأنه كما يوضح هذا الكتاب، فإن الحياة على الأرض توفر للناس فرصة لتجربة الإرادة الحرة وخلق مصيرهم الخاص. حتى عندما يتم اختيار مسار الحياة عمدًا، أو يتم تحديد النتيجة المرجوة مسبقًا قبل وصول الشخص، فبمجرد وصوله إلى الأرض يمكن أن تتغير جميع الخطط - ويمكن تغييرها في لحظة. يمكن لاختيار واحد مختلف أن يغير معنى الحياة بالكامل. فكر في فيلم Sliding Doors، الذي نرى فيه نسختين من شخصية غوينيث بالترو، اللتين تعيشان حياة مختلفة تمامًا، بناءً على ما إذا كانت قد انعطفت يسارًا أو يمينًا عند مغادرتها القطار يومًا ما. في النهاية، ينتهي بها المطاف في نفس المكان، لكن تجربتها تختلف تمامًا على طول الطريق - كل ذلك يعود إلى الخيارات التي اتخذتها في تلك اللحظة وتلك التي تلتها. لذا، سواءً أكانت كارما أم لا، فالجميع الآن يتمتعون بحرية الإرادة. في هذه الحياة، أنت وحدك من يملك سر نجاحك أو فشلك، لا شيء غير أفكارك وأفعالك. كل إنسان على الأرض حر، إلى حد ما، في اختيار المسار الذي يود سلوكه، وبالتأكيد، حر في اختيار كيفية سلوكه. ومع ذلك، فإن القدرة على اكتشاف دروس الكارما السابقة، وفهم ما إذا كانت قد اكتملت أم لا، تتيح لك فرصة رؤية ما لم يُزل أو يُستكمل بعد في هذه الحياة، وضمان عدم تكرار الأنماط القديمة مرارًا وتكرارًا حتى يتم حلها. كيف يمكنك ضمان عدم تراكم المزيد من الكارما؟ يمكنك الحفاظ على صفاء كارماك بالتركيز على الأفكار والأفعال الإيجابية والمحبة. هل من الممكن التخلص من الكارما السيئة التي أحدثتها بالفعل؟ نعم، يمكن فعل الكثير للتخلص من الكارما. كيف يحدث هذا؟ في جلسة الحياة الماضية، يتم الكشف عن الكارما ويتم التعامل مع الدرس على الفور. لماذا من المهم فهم الكارما التي ربما كنت تحملها؟ سبب فهم الكارما الخاصة بك هو أن تتمكن من التعامل مع أي شيء معلق. بمجرد أن تتحرر من الكارما الخاصة بك، لديك حرية أكبر بكثير للاستمتاع بحياتك وستتحرر من دورة الولادة والولادة الجديدة عندما تنتهي حياتك. إن إطلاق الكارما الخاصة بك، والاهتزازات السلبية التي تصاحبها، سيقطع شوطًا طويلاً في مساعدة الكوكب على الشفاء أيضًا. ماذا عن الأفكار السلبية عن

الآخرين - هل يمكن أن تنتج كارما سيئة؟ يجب على الناس حقًا تحمل مسؤولية أفعالهم وخاصة تفكيرهم، وخاصة الأفكار السلبية الموجهة إلى الآخرين؛ وإلا فإن الاهتزاز السلبي لتلك الفكرة لن يكون له تأثير سلبي على الآخر فحسب، بل سيعود إليهم مباشرة. 178 هل من الممكن إطلاق الكارما الخاصة بك؟ هل هذا ما يقصدونه عندما يتحدثون عن قانون الجذب؟ نعم، كل شيء في الكون له اهتزاز محدد، وهذا سيجذب إليه في النهاية أحداثًا ذات اهتزاز مماثل. لذا إذا كان شخص ما مذنبًا بأفعال سيئة وأفكار سيئة، في حياته الحالية أو في مكان ما في حياة سابقة، فمن المحتمل أن يعود ذلك ليؤذيه - غالبًا بطرق غير متوقعة. إذا كان جميع الناس متصلين، فهل يمكن لكارما شخص واحد أن تؤثر على الكوكب بأكمله؟ نعم، على الرغم من النوايا الحسنة للكثيرين، فمن الواضح أنه لا يزال هناك الكثير من الكارما التي تحتاج إلى التطهير. يعاني الناس في جميع أنحاء العالم ويكافحون من أجل البقاء؛ هناك الكثير من التعاسة الناجمة عن الجشع والأنانية، والحروب والمعارك التي تدور على الأرض والموارد، وكل الأشياء التي يجب أن يتقاسمها الجميع بحق. ولكن كما ناقشنا سابقًا، عندما تسعى إلى شفاء نفسك وتحرير الكارما الخاصة بك، فإن ذلك يؤثر على الكل - بطريقة إيجابية للغاية؛ كل تغيير إيجابي في العالم يبدأ منك. ماذا عن الكارما الجيدة؟ ينطبق المبدأ الذي يقول ما تحصده تزرعه أيضًا على الكارما الجيدة؛ الأعمال الصالحة، والرحمة، واللطف المُحبّ، ستُثمر المزيد من الخير. وهذا صحيحٌ في كثيرٍ من الأحيان. ومع ذلك، ما زلنا نسمع قصصًا عن شبابٍ طيبين يموتون، وعن حوادث ومآسٍ مُريعة تُصيب أناسًا طيبين. ما يجب فهمه هو أنهم قد لا يُعانون بالضرورة من عقابٍ كرمي، بل ربما اختاروا تلك التجارب قبل مجيئهم ليتعلموا منها؛ ربما اختاروا أن يُعانوا ليفهموا شعورهم، وليُتيحوا للآخرين الاستفادة من تجربتهم. كان لدى أحد عملائي ابنٌ تُوفي فجأةً في السابعة عشرة من عمره؛ وطوال حياته كان لطيفًا، وطيبًا، ومحبًا، وذا شعبيةٍ كبيرةٍ بين أصدقائه في المدرسة، وكان قدوةً لجميع الأطفال الأصغر سنًا من حوله. تسبب موته المفاجئ، بسبب عيبٍ في القلب لم

يُكتشف، في انزعاجٍ كبيرٍ للكثيرين، وفي الوقت نفسه، خلق روابطَ جمعت الكثيرين. في جلسة حياتها الماضية، رأت أنهم كانوا معًا في حيواتٍ عديدة، وأن دوره كان دائمًا مساعدتها على تجربة الحب غير المشروط. لقد كان ابنها مرات عديدة ولكنه كان أيضًا أخاها ومعلمها وحتى والدها في حياة واحدة؛ في هذه الحياة اتفقا على أن الحب غير المشروط والخسارة سيكونان التجربة، ولذا اختار الرحيل مبكرًا. ساعدها معرفة ذلك على التخلص من ألم خسارتها وتمكنت من المضي قدمًا؛ كما اطمأنت إلى حقيقة أنها ستراه مرة أخرى وأن الموت ليس النهاية. وو الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية هل هناك موضوعات لكل حياة ودروس كرمية يتم لعبها؟ نعم، لكل حياة موضوع ومهمة كرمية يجب تحقيقها. في بعض الأرواح يتخذ الناس جميع الخيارات الصحيحة؛ يتم العثور على المهمة والدروس المستفادة ويمكنهم الانتقال إلى الموضوع التالي. ولكن في العديد من الأرواح ليس هذا هو الحال وأحيانًا يفشل الناس. وهذا يعني أنه لن يكون لديهم خيار سوى العودة والقيام بكل شيء مرة أخرى حتى يحصلوا عليه بشكل صحيح. قد يختارون العودة لأسبابٍ مُفرحة، أو ليكونوا مرشدين أو عونًا للآخرين، أو لرغبتهم في خوض غمار الحياة مع عضوٍ آخر من جماعتهم الروحية؛ ومع ذلك، سيظل هناك دائمًا سببٌ لوجود الناس هنا، ونادرًا ما يكون هذا واضحًا. يقضي الكثيرون حياتهم بأكملها يتساءلون عن سبب وجودهم هنا، والمحظوظون - من يستكشفون ما وراء حدود حياتهم اليومية - يكتشفون ذلك. أحد عملائي، الرجل الذي وجد نفسه في الظلام مرتديًا ثوبًا وسيفًا، اكتشف أنه ارتكب جريمة قتل في حياته الماضية؛ فقد هاجمته عصابة من الشباب، وفي رد فعلٍ غريزيٍّ لحماية نفسه وصديقته، استل سيفه، وقبل أن يدرك ما يحدث، مات شاب. رفضته صديقته، ظنًّا منها أنه عنيف وضعيف؛ لم يستطع مسامحة نفسه، وقضى بقية حياته وحيدًا. تجنب أي اتصال بالناس، ومات وحيدًا، حزينًا مليئًا بالندم. في نهاية الحياة كان هناك شعور بأن الحياة قد أهدرت، وأنه لم يتم تحقيق أي شيء، وأن هناك عبئًا كبيرًا يجب حمله - عبء الشعور بالذنب لأخذ حياة. ومع ذلك عندما التقى بالشاب الذي قتله،

اندهش عندما اكتشف أن هذا هو بالضبط ما أُرسل للقيام به؛ لقد كان هذا عقدًا كرميًا، وقد أنجز مهمته على أكمل وجه. كان الشاب ممتنًا له، ونتيجة لذلك تمكن من التخلص من الشعور بالذنب الذي كان يحمله معه؛ لقد كان حملًا ثقيلًا، وكان سعيدًا برؤيته يرحل. كارولين كانت عميلة أخرى، تُدعى كارولين، قلقة من أنها ربما كانت شخصًا سيئًا في ماضيها وأن كرمتها تؤثر عليها في هذه الحياة. جاءت لجلسة لأنها كانت تعاني من كوابيس متكررة عن تعرضها للهجوم؛ كان الكابوس دائمًا هو نفسه: كانت تُسحب من منزلها وتتعرض للضرب من قبل مجموعة من الرجال. أثر هذا القلق والخوف على نومها ومستويات القلق أثناء النهار، وعلى الرغم من أنها جربت طرقًا أخرى للتعامل مع القلق الكامن، إلا أن المشاعر ظلت قائمة، ففي وقت سابق، أخبرتها امرأة ادعت أنها "ساحرة" أنها ربما كانت قاتلة في حياة سابقة وهذا هو سبب مطاردتها في نومها. لم يكن هذا الاقتراح غير مفيد فحسب، بل أضاف إلى المشاعر السيئة، مضيفًا شعورًا بالذنب إلى المزيج. قررت أن أفضل طريقة لعلاج هذا هي استكشاف حياتها الماضية ومعرفة ما إذا كان هناك شيء ذو صلة بمشكلتها. بدأت الرحلة: أنا: ما الذي تعرفه؟ ج: شاب جاما يبلغ من العمر حوالي 18 عامًا؛ أرتدي قميصًا أبيض وسترة بيضاء وسروالًا، واسمي هادن. أرتدي أحذية غريبة من جلد الغزال وملابسي مصنوعة من قماش قديم. أنا: أين أنت؟ ج: أنا في نزل؛ هناك الكثير من الخشب، والكثير من العوارض، وسقف حجري منخفض، محاط بالريف. العام هو 1490. أنا: ما الذي تعرفه أيضًا؟ ج: يمكنني أن أشعر بالقلق أو الإثارة؛ لست وحدي، هناك آخرون حولي. أنا: ماذا تفعل هنا؟ ج: نحن هنا للاستيلاء على النزل؛ يتفقد الآخرون لمعرفة ما إذا كان هناك أي شخص آخر حولهم، لمعرفة ما إذا كان أي شخص قادمًا. أنا: لماذا أنت هنا؟ ج: نحن هنا إما لاعتقال أو قتل صاحب النزل؛ إنه نوع من الانقلاب العسكري. هناك المزيد من النشاط، والمزيد من الناس يصلون، والجنود يتحركون جميعًا حولي بسرعة. أنا لا أشعر بالسعادة على الإطلاق لوجودي هنا. أنا: أخبرني ماذا سيحدث بعد ذلك. ج: أبدأ، ببطء، في الصعود على

الدرج، وأنا أعلم أن الهدف مرة واحدة هو قتل الرجل. أنا: من هذا الرجل؟ ج: هيسان شخص عجوز ولكنه قوي جدًا؛ الناس يخافون منه. أنا: ماذا يفعل في هذه اللحظة؟ ج: الآن هو نائم في السرير. زوجته معه، وهناك خادمات في مكان آخر في المنزل. وفجأة، أدركت الأمر وأصبح صوتها هادئًا للغاية. ج: من المفترض أن أقتل زوجته، لكنني لا أريد ذلك؛ لا يبدو الأمر صحيحًا. إنها بريئة من أي جرائم قد يكون زوجها قد ارتكبها. هزت رأسها، وبينما كانت تشعر بالانزعاج قليلاً، نقلتها إلى مكان آخر. أنا: ج: أنا: ج: أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. أنا في منزل الآن؛ أنا أكبر سنًا، عمري حوالي 24 عامًا. هل يوجد أي شخص آخر معك؟ أعيش هنا مع زوجتي وطفلي، اللذين ينامان في السرير. أنا: ماذا يمكنك أن تخبرني عن هذا المكان؟ 181 ج: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية يوجد شعور كبير بالحب في هذا المنزل، شعور بالدفء لا يمكن أن يُعزى بالكامل إلى النار المفتوحة التي تحترق في الموقد. تقفز على الكرسي. أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج؛ أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: ماذا تعلم؟ هناك طرق على الباب. هذا أمر غير معتاد للغاية، لأنه في وقت متأخر جدًا من الليل. أشعر بقلق شديد وعندما أنظر إلى الخارج أرى رجال النزل. لماذا أتوا إلى هنا؟ لقد أتوا من أجلي؛ يقولون إنني خائن وأنني فشلت في الوفاء بدوري في خطتهم. ماذا حدث في تلك الليلة؟ اخترت عدم قتل زوجة ذلك الرجل وهربت من المجموعة؛ لقد كانوا يبحثون عني منذ ذلك الحين، والآن وجدوني. ماذا يحدث بعد ذلك؟ أيقظت زوجتي بسرعة كبيرة وأصررت على أن تأخذ طفلنا وتختبئ. إنهم هنا من أجلي فقط، وأريد التأكد من عدم تعرض عائلتي لأي أذى. ثم ماذا يحدث؟ في النهاية دخل الرجال إلى المنزل؛ وجدوني وبدأوا في ضربي، وربطوني، وأخذوني بعيدًا. ماذا عن زوجتك وطفلك؟ لقد تم إخفاؤهما بأمان في أعلى المنزل. إلى أين يأخذونك؟ يأخذونني بعيدًا إلى الريف حيث يضربونني حتى الموت. أريدك أن تطفو وتخرج من ذلك الجسد الآن وتخبرني بما أنت على دراية به. : يداي مقيدتان خلف ظهري؛ أرتدي شعرًا مستعارًا رمادي اللون وسروالًا ومعطفًا أزرق داكنًا. سماء الليل

زاهية بشكل لا يصدق؛ إنه فصل الشتاء وهناك صقيع، لكنها ليلة صافية حقًا والسماء مليئة بالنجوم. كيف تشعر وأنت تشهد هذا المشهد؟ أشعر بحزن كبير ولكن أيضًا بإحساس بالاستسلام، لأنني جلبت كل شيء على نفسي. ما هي آخر فكرة كانت لديك عندما غادرت ذلك الجسد؟ كانت آخر فكرة لي وأنا أموت هي "لم أفهم الأمر بشكل صحيح". لاحظت كارولين لاحقًا أن هذا كان شيئًا كانت تدرك قوله لنفسها في هذه الحياة بشكل منتظم. أنا: ج: هل يمكنك أن تفهم سبب تجربتك هذه؟ لدي شعور قوي جدًا بأنه لا ينبغي لي أن أكون في الجيش، وأنه كشاب لا ينبغي أن يكون لي أي دور في خطط ومخططات هذه المجموعة لأنني لم أؤمن بقضيتهم. 182 أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: أنا: ج: هل من الممكن إطلاق العنان لكارماك؟ هل هذا شيء يبدو مألوفًا لك الآن؟ نعم، لطالما شعرت أنه من المستحيل العمل من أجل شيء لم أؤمن به. ماذا حدث لعائلتك؟ لقد كانوا بأمان، ونجوا. كيف تشعر بمعرفة ذلك الآن؟ أنا سعيد لأنهم نجوا، لكنني أشعر بحزن كبير وأشعر بالسوء الشديد لوضعهم في هذا الموقف ثم تركهم ورائي. كيف تورطت في الدراما العسكرية في المقام الأول؟ كنت مجرد بيدق في لعبة شخص آخر ولم أتحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالي؛ لقد دفعت الثمن في النهاية: حياتي. ما الذي يجب أن يحدث الآن؟ أحتاج إلى شفاء الجروح التي أصابت جسدي، والمشاعر - الحزن على فقدان زوجتي وطفلي. أرسلت طاقة الشفاء إلى الجسد وأصلحت الجروح، ثم التقى بزوجته وطفله، اللذين أصرا على أنهما فخوران به وقد سامحاه على تركهما؛ كانا حزينين فقط لأنهما انفصلا ولم تتح لهما فرصة عيش حياتهما معًا. كان هناك تحرر قوي من الشعور بالذنب الذي كان يحمله. أنا: ج: أنا: أنا: أنا: أنا: ما الذي تحتاج إلى إحضاره للسماح لهذا الشفاء بأن يحدث بالكامل؟ أحتاج إلى جلب شعور بالقبول لكل ما حدث؛ أدرك أن ما كان ينقص هو الشعور بالتقدير والإنجاز. شعرت أن الحياة ضاعت. أحضر الرجال الذين هاجموك واسألهم إن كانت هناك أي عقود بينكما. نعم، أخبروني أننا اتفقنا على هذا، لأنني أردت أن أُختبر، لأرى إن كنت سألتزم بقيمي ومعتقداتي الخاصة. هل تم ذلك؟ نعم، لكنني

تجاوزتها بالطريقة الخاطئة؛ كان يجب أن أتحدث في وقت أقرب بدلاً من الهروب. أعتقد أنهم كانوا سيحترمونني أكثر لو قال "لا" في البداية. هل كانت هناك أي معتقدات غير مفيدة انتقلت من تلك الحياة؟ في تلك الحياة شعرت وكأنني ضعيف، ومت وأنا أوبخ نفسي على ذلك؛ مت وأنا أشعر بالفشل. وأنت تستعرض هذه الحياة الآن، كيف تشعر؟ أستطيع أن أرى الآن أنني كنت أكثر شجاعة مما كنت أدرك في أي وقت مضى. كان من الأكثر شجاعة بالنسبة لي ألا أفعل ما يريده هؤلاء الناس وأن أتمسك بقناعاتي، لأنني كنت أدرك تمامًا أنهم سيطاردونني. 183 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ما الذي تدركه أيضًا عندما تتناغم حقًا مع تلك الخيارات التي تم اتخاذها؟ في لحظاتي الأخيرة لم يكن لدي أي خوف، فقط الاستسلام بأن هذا هو ما سيكون عليه الأمر. وماذا يخبرك ذلك؟ أستطيع الآن أن أرى قوة داخلية وقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة في الوقت الأكثر أهمية، وأنني كنت شخصًا سيفعل الشيء الصحيح. أستطيع الآن أن أقر بأن هناك شعورًا أعمق بالشجاعة بداخلي مما كنت أعتقده. الآن وقد امتلكت هذا الفهم، يمكنك التخلي عن العقد الذي يتطلب منك الخضوع للاختبار، ويمكنك إنشاء عقد جديد سيكون أكثر فائدة لك. أتعهد بالثقة بنفسي والإيمان بها. جيد. مع كل هذه المعرفة والوعي الجديد، أريدك أن تعود إلى اللحظة التي طُلب منك فيها الانضمام إلى هذه المجموعة وتخبرني بما حدث. نادى تام على القائد وأخبرته أنني غير قادر على الانضمام إلى مجموعته لأن لدي التزامات مهمة في مكان آخر. كيف كان رد فعله؟ ضحك عليّ، وربت على ظهري وقال: "فليكن يا فتى، بخير وعش حياة طويلة وصحية"، ثم غمز لي. جيد. هل هناك أي اعتراف بهذه الروح في حياتك الحالية؟إنه والدي الآن، الذي كان يتحداني طوال الوقت عندما كنت أصغر سنًا. أستطيع أن أرى الآن أن كل هذا كان جزءًا من نفس الاختبار، وأنا مرتاحة حقًا لأنني تمكنت من ترك هذا الأمر يمر. في نهاية الجلسة، حصلت على هدية، وهي ميدالية، ميدالية قديمة الطراز مصنوعة من النحاس. عندما سألتها عما تمثله الميدالية قالت على الفور "الشجاعة". ليس من المستغرب أن

التجربة تتناسب تمامًا مع كوابيس كارولين. منذ الجلسة توقفت كوابيس كارولين تمامًا، فقدت الشعور بالقلق الذي كانت تشعر به في الليل، وتشعر بأمان أكبر بشكل عام. إنها تنام بشكل أفضل ولديها علاقة أفضل بكثير مع والدها أيضًا. بام في وقت سابق من الكتاب ذكرت عميلة وجدت نفسها في حياة في عام 525؛ أدى اكتشافها لحياة كان بها بقايا من مشكلة كرمية إلى تحول عميق لها أيضًا. جاءت بام للجلسة لأنها كانت تشعر وكأنها لم تصل أبدًا إلى حيث تريد أن تكون؛ بدا أن كل من حولها
 للمضي قدمًا
وشعرت فقط بأنها عالقة. سواء كان ذلك في حياتها المهنية أو أصدقائها أو حياتها العاطفية، بدا أنها دائمًا ما تعطي الكثير ولكنها لا تحصل على الكثير في المقابل. لقد تركت تتساءل عن سبب قدرتها على الاهتمام بالآخرين كثيرًا وعدم الاهتمام بنفسها كثيرًا. وتساءلت عما إذا كان ذلك شيئًا كارميًا. بدأت الرحلة: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص؛ أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ص: أنا: ما الذي تمر به؟ أنا رجل، وعمري 35 عامًا. هل يمكنك وصف ما ترتديه؟ أرتدي صندلًا في قدمي ورداءً أبيضًا بحبل حول المنتصف. أنا أحمل رمحًا؛ أنا كبير جدًا وقوي. أخبرني عن شخصيتك. أنا شخص جيد؛ أعتني بالآخرين، مثل الوصي. أين أنت؟ أنا في حمام روماني. إنه مليء بالبخار؛ يوجد الكثير من الناس في الماء. ماذا تفعل هنا؟ أنا أراقبهم، فقط أحرسهم؛ إنهم لا يتحدثون معي، لكنهم يضحكون ويمرحون. في أي عام نحن؟ التاريخ هو 525؛ أستطيع أن أرى أنه محفور في كتلة حجرية في الحائط أمامي. ما هو شعورك حيال وجودك في هذه الوظيفة؟ أنا فخور بوظيفتي، وأنا سعيد بالخدمة. كيف يتم معاملتك؟ الجميع يحبني، لكن لا يُسمح لهم بالتحدث معي بسبب منصبي. ما هو شعورك حيال ذلك؟ لا أمانع، إنها وظيفتي. هل يوجد أي شخص مهم هناك معك؟ يوجد رجل على يميني؛ إنه مهم. من هذا الرجل؟ إنه الملك؛ اسمه داريوس. أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. يوجد سباق عربات، والكثير من الخيول والغبار في كل مكان. إنها منافسة كبيرة، وليست معركة؛ إنه سباق والجميع سعداء ومبتسمون.

الكثير من الناس يشاهدون السباقات ويضحكون ويستمتعون.
ماذا تفعل هنا؟ [أنا في إحدى العربات. أرتدي درعًا جلديًا أحمر وبنيًا و185 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: خوذتي عليها شعار ذهبي. أستطيع أن أرى العجلات تدور وتدور، وأنا أسير بسرعة كبيرة حول المضمار. ماذا يحدث الآن؟ أنا أتسابق مع الحراس الآخرين، وأنا فائز. لهذا السبب يحبونني جميعًا، فأنا أول من يعبر خط النهاية، ويخرج من الغبار منتصراً. كان الرجال يراهنون، وقد ربحت لهم مبالغ كبيرة من المال. لهذا السبب يحبونني كثيرًا؛ أنا متسابق رائع، ولدي أيضًا قلب طيب وإرادة قوية جدًا. يبدو أنك تحظى باحترام كبير من قبل الناس هنا؛ هل أنت جندي؟ لن أكون مجرد جندي عادي؛ أنا حارس، وحارس جيد أيضًا. أحافظ على سلامة الناس وهم يثقون بي. لماذا؟ أن أكون حارسًا، وحارسًا من النخبة، أفضل من أن أكون جنديًا؛ أشعر بالفخر بنفسي، لكنني أعلم أنني لن أكون مثل داريوس أبدًا.
لديه مال - الكثير من المال - ومكانة مرموقة، وهو ذكي جدًا.
ماذا يمكنك أن تخبرني أيضًا عن هذا الملك داريوس؟ في الواقع، إنه يقتل الناس ليكسب المال ويسرقهم؛ لا أحبه حقًا كشخص، لكنه قوي جدًا. ما هو شعوره تجاهك؟ إنه يحبني، لكنني لا أحبه؛ أشعر أنه شخص مميز جدًا ومهم جدًا، ومن واجبي حمايته. إنه ملكي، وقائد جيش عظيم. أخبرني ماذا يحدث بعد ذلك. داريوس ينظر إلى خريطة، ويحرك الأشياء؛ تُظهر الخريطة صحراء. أين أنت الآن؟ نحن في خيمة كبيرة، والمناظر الطبيعية مغبرة جدًا وقاحلة؛ تُظهر الخريطة جبالًا ونهرًا. هناك شيء مهم في النهر.
ما أهمية النهر؟ يجب أن أفعل شيئًا لحمايته. من تحتاج لحمايته؟
لا توجد معركة يجب خوضها؛ علينا فقط أن نفعل شيئًا هنا.
اعتقدت أننا ربما نبني شيئًا ما، ربما جسرًا من نوع ما، لكننا لا نفعل ذلك؛ أعلم أن الأمر له علاقة بالمياه. ما أهمية الماء؟ نحتاج الماء لشيء ما، كما لو كنا نحاول إيقافه 186 أنا: هل من الممكن إطلاق العنان لكارماك؟ يتدفق. أوه، إنه يحاول منع الآخرين من الوصول إلى الماء من أجل التغلب عليهم. كيف ستفعل ذلك؟ ، ب: نحن نبني شيئًا فوق النهر لإيقاف الماء، نوع من السد، حتى لا تكون هناك معركة لكننا سنقتل هؤلاء الناس

دون قتال. أنا: كيف ستفعل ذلك؟ ب: يبدو أن هذا هو مصدرهم الوحيد للمياه وبالتالي سيموتون بدونه. أنا: ما شعورك حيال ذلك؟ س: إنها فكرة سيئة، ولا أحبها؛ لكن لا يمكنني قول أي شيء - إنه ليس مكاني. تتنهد. س: الجو حار جدًا جدًا حيث نحن؛ سيموت هؤلاء الناس، لمجرد أنه يراهم أعداء. لا أعتقد أنهم فعلوا أي شيء خاطئ. أنا: لماذا يريد قتلهم؟ س: الفرق الوحيد بيننا وبينهم هو أنهم يعبدون إلهًا مختلفًا وهو يريد أرضهم وثرواتهم. أنا: كيف يجعلك هذا تشعر؟ س: أشعر بحزن شديد، لكن لا يوجد شيء يمكنني فعله؛ أنا ممزق بين السعادة لأن لدي وظيفة جيدة، حيث لا يتعين علي العمل بجد، وغضبي من الظلم الذي يحدث من حولي. أنا: ماذا تعرف أيضًا؟ س: أعلم أنني محظوظ؛ لست مضطرًا للعمل بجد مثل العبيد، أحصل على الكثير من الطعام، لكنني أشعر بالإحباط لعدم قدرتي على التحدث. إذا فعلت ذلك، فلن أفقد موقعي فحسب، بل من المرجح أن أُقتل. أنا: دعنا ننتقل إلى الحدث المهم التالي. ب: [أتسابق في عربتي؛ لقد راهن الملك داريوس والرجال مرة أخرى بالكثير من المال عليّ للفوز. لا يسعني إلا الشعور بالغضب منهم ومن سلوكهم القاسي، ولم تعد لدي الرغبة في خدمته. لا يمكنني الهروب من هذا المكان أبدًا، لست حيًا على أي حال. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ ب: بينما كنت أدور حول الزاوية، ضربت الخيول بزمامتي؛ كانت جميع العربات الأخرى من حولي تتنافس على المواقع، وكلها تريد التغلب عليّ؛ اقتربت إحداها كثيرًا، وكانت تحمل سكاكين كبيرة تبرز من عجلاتها. عادةً ما كنت أجد القوة والسرعة في الخيول للتحرك بعيدًا عن طريقه، لكن هذه المرة احتفظت بمكاني. قطعت سكاكينه عربتي، وتطايرت الشرر، وشعرت بنفسي أطير في الفضاء. آخر شيء رأيته هو صراخ الملك داريوس عندما أدرك أن رهانه سيخسر. 187 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ما هي آخر فكرة لديك عند مغادرة هذه الحياة؟ أنا سعيد لأنها انتهت. هل يمكنك أن تشعر بما كان الدرس الكرمي الذي اخترت أن تتعلمه؟ كان درسي الكرمي عن الصبر، وعن تعلم التواضع، وعن عدم

الكبرياء الشديد للتواضع. هل تعلمت هذا الدرس؟ لقد تعلمت ذلك بالتأكيد؛ لسوء الحظ، مت مع شعور كبير بالذنب تجاه ما فعلناه لأولئك الأشخاص، أولئك الذين كانوا أسفل النهر. أريدك أن تتصل بهم. ماذا تريد أن تقول لهم؟ أريد أن أخبرهم كم أنا آسف لأنني كنت جزءًا من ذلك. لم أوافق على ذلك، ولكن لم يكن هناك ما يمكنني فعله في ذلك الوقت. ماذا يقولون؟ إنهم يقولون لي إنه لا يجب أن أقلق، وأنهم يعرفون أنه لم يكن خطأي؛ يقولون إنهم اتفقوا جميعًا على ذلك مسبقًا على أي حال، وكان عقدهم مع داريوس. كنت أقوم بعملي فقط، ويقولون إنني قمت بعمل جيد. كما أنهم يعرفون كم عانيت في نهاية حياتي نتيجة لهذا، ويقولون إن عليّ أن أترك هذا الأمر الآن. إنهم يسامحونني، ويقولون إن الوقت قد حان لأسامح نفسي. هل هناك أي شخص تعرفه هناك؟ نعم، إحدى النساء هناك، تقول إنها جزء من مجموعتي الروحية، وأن مجموعتنا تعمل على التسامح. تقول إنه يجب عليّ أن أترك هذا الأمر الآن لمساعدة مجموعتنا بأكملها؛ عندما أترك الأمر، أطلق طاقة الذنب لهم جميعًا. هل يمكنك ترك هذا الأمر الآن؟ نعم، أستطيع أن أرى أنه لم يعد من المفيد لي التمسك بهذا. هل هناك أي شخص آخر تعرفه هناك؟ من المدهش أنني أعرف حصاني؛ في هذه الحياة هو كلبي. أريدك أن تتحقق وتري ما إذا كنت قد التقطت أي معتقدات سلبية في تلك الحياة لم تعد تخدمك. :نعم، لقد شعرت وكأنني لست جيدًا مثل أي شخص آخر، وأنني لست جديرًا. ولكن يمكنني أن أرى الآن أنني كنت قويًا، وأنني كنت محترمًا ومحبوبًا من قبل الكثيرين؛ اخترت أن أتحكم في مصيري وألا أسمح لداريوس بتحريكي بعد الآن. لقد حان الوقت لتتخلى عن أي بقايا من فكرة عدم الجدارة الآن. لقد سمحنا بإطلاق رمزي لهذه المشاعر. أنا: ب: أود منك أن تتحقق من مرشدك الروحي وترى ما إذا كان لديه أي كلمات حكيمة لك. ما الذي تعرفه الآن؟ لدي شعور غريب؛ من الصعب وضعه في كلمات. إنه كما لو أنني 188 هل من الممكن إطلاق الكارما الخاصة بك؟ يُقال لي أنه ليس عليّ الجلوس وانتظار النجاح. لقد قضيت حياتي أشعر وكأنني لست جيدًا بما فيه الكفاية. يمكنني أن أرى الآن أنه ليس

عليّ فقط تحمل أي شيء يُلقى عليّ. لم يكن داريوس أفضل مني، بل كان مختلفًا فقط؛ لم يكن لديه قلبي. في النهاية استخدم قوته لخدمة أغراضه الخاصة؛ سيتعين عليه التعامل مع كرمته الخاصة عندما يحين الوقت. وبينما كانت تتحدث، انهمرت دمعة كبيرة على وجهها. أنا: ما هو أهم شيء تعلمته من هذا؟ ب: لقد تعلمت أنه لا داعي للخوف وأنه يجب أن أؤمن بنفسي. أحتاج إلى إظهار للآخرين كيفية التحرر، وعدم الخوف مما بداخلهم بعد الجلسة، كانت بام عاطفية للغاية؛ لقد دهشت من وضوح الرسائل. قررت استكشاف الإنترنت لمعرفة ما إذا كان هناك حقًا أي شخص في تلك الأوقات يُدعى داريوس؛ بدا وكأنه اسم لا يتناسب مع الوقت أو المكان، لذلك صُدمت عندما نقرت على اسم داريوس وعام 525 لتجد أنه كان هناك ملك بهذا الاسم في بلاد فارس وأنه كان مشهورًا بالإطاحة بالعديد من أعدائه، ولأنه كان لديه حرسه الخاص من النخبة الذين أطلق عليهم اسم الصحابة أو الخالدون (اعتمادًا على الترجمة التي استخدمتها) لتصميم وبناء العديد من السدود الكبيرة - أحدها كان طوله أكثر من ميل ولإنشاء القنوات. تتبع قناة السويس الحديثة المسار الذي فتحه. في عام 1866 عندما كانوا يعيدون بناءها، وجدوا لوحة من الجرانيت الوردي عليها نقش بأربع لغات مختلفة. وذكر أنه، الملك داريوس، أمر بحفر القناة من نهر النيل إلى البحر والتي بدأت في بلاد فارس. منذ الجلسة، تمكنت بام من التخلص من الأشخاص في حياتها الذين كانوا يضيعون وقتها؛ بعد أن أدركت قوتها الداخلية ورغبتها في مساعدة الآخرين بطريقة عادلة ومهتمة، غيرت مسارها المهني بالكامل وأنشأت شركتها الخاصة. يمضي العمل من قوة إلى قوة، وقد وجدت أخيرًا مكانها وطريقها إلى النجاح. التمرين 8: الأحداث السلبية قم بإدراج الأحداث السلبية الرئيسية التي حدثت في حياتك. قم بتقييم التجارب من 1 إلى 10، حيث يكون 10 هو الأكثر تأثيرًا و1 هو الأقل. 1. ما هي أعظم مخاوفك؟ 2. متى شككت في نفسك أكثر؟ 3. ما هي أسوأ لحظاتك؟ 189 osae sWNew es VSWrDOFOU o NH الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ما الذي تخجل منه أكثر؟ ما الذي يغضبك أكثر؟ ما أو من الذي جلب

لك أكبر قدر من التعاسة؟ ما أو من الذي جلب لك أكبر قدر من الخوف؟ ما هي الأحداث الصعبة الرئيسية؟ من هم الأشخاص الأكثر تحديًا؟ ما تأثير ذلك على حياتك؟ هل هُزمت بهذه الأحداث أم أُجبرت على المضي قدمًا نتيجة لذلك؟ ما هي التأثيرات الجسدية والعاطفية الرئيسية التي أحدثتها عليك؟ ما هي التأثيرات، إن وجدت، التي لا تزال تحدثها عليك الآن؟ 190 GLINDA إلى دوروثي: "كان لدى الأحذية الياقوتية القدرة على اصطحابك إلى المنزل طوال الوقت." فزاعة: "حسنًا، لماذا لم تقل ذلك؟" GLINDA: "كان عليها أن تكتشف ذلك بنفسها)" كيف تكتشف هدف حياتك؟ لقد تعلمت دوروثي وأصدقاؤها أن الساحر لم يكن ساحرًا حقًا، وشعروا باليقين من أنه لن تتحقق أي من أمنياتهم. ولكن كما هي الحال غالبًا في الحياة، فقد حصلوا على ما يحتاجون إليه تمامًا، وإن لم يكن بالضرورة ما اعتقدوا أنهم يريدونه. لسنوات عديدة كان الساحر يحكم أرض أوز لأنه كان يتمتع بعقل جيد وكان يفهم تفكير الناس. لقد كان يعلم أن قيود معتقدات الناس هي التي أعاقتهم. لقد كان يعرف بالضبط ما يحتاجه الأصدقاء الأربعة ليكونوا سعداء، ومن كيس أسود صغير أنتج الساحر ما يحتاجونه بالضبط لتغيير معتقداتهم. وجد للفزاعة شهادة، ومنحه لقب دكتور في "علم التفكير". قال الساحر إنه أثبت جدارته بتفكيره العميق وخطته لإنقاذ دوروثي من الساحرة الشريرة. وأخيرًا، أدرك أنه كان دائمًا يتمتع بعقل. أخبر الرجل الصفيح أن القلب لا يُقاس بمدى حبك، بل بمدى حب الآخرين لك. وبينما كان ينظر حوله إلى أصدقائه الجدد الذين أحبوه جميعًا بصدق، أدرك حينها أنه لا بد أن لديه قلبًا بالفعل. قدم له الساحر شهادة على إخلاصه لدوروثي وأصدقائه في مثل هذا الوقت العصيب. جاءت الشهادة على شكل ساعة على شكل قلب تدق؛ بالنسبة له، كانت دليلًا على أنه ليس لديه قلب فحسب، بل إنه عرف كيف يحب منذ البداية. أخبر الأسد الجبان أنه كان مخطئًا تمامًا في تفكيره. قال إن تجنب الخطر ليس... جبان، وأنه لم ينقصه الشجاعة، بل وسام الشجاعة في مواجهة الساحرات الشريرات. ثم مُنح وسام الصليب الثلاثي "لسلوكه النبيل، وبسالته الاستثنائية، وشجاعته اللافتة في

مواجهة ساحرة الغرب الشريرة". أشارت هذه الميدالية بوضوح تام إلى أن حاملها قد أظهر شجاعة فائقة. غمرت الفرحة الأصدقاء. ولكن عندما جاء دور دوروثي، تأكدوا من عدم وجود ما يعيدها إلى كانساس في الكيس. وكانوا محقين... لكن الساحر أكد لهم أنه لا داعي للقلق، فلديه خطة. سيعيد دوروثي إلى كانساس بالطريقة التي أتى بها - في منطاده. كانت الخطة بسيطة: في اليوم التالي، كان المنطاد جاهزًا، وكانت دوروثي وتوتو على متنه، وكان الأصدقاء الأربعة يستعدون لوداعهم. أمر الساحر سكان أوز بالترحيب بقادتهم الجدد، وهم الفزاعة ورجل الصفيح والأسد الشجاع، الذين سيحكمون مكانه بفضل عقولهم وقلوبهم المتفوقة وشجاعتهم. ثم وقعت الكارثة. رأى توتو قطة بين الحشد، فعادت غرائزه؛ قفز من المنطاد، مما أجبر دوروثي على القفز خلفه. انفصل المنطاد، و... يا للعجب، لم يكن لدى الساحر سبيلٌ لاستعادتها؛ لم يكن لديه أدنى فكرة عن كيفية عملها. ضاعت دوروثي مرةً أخرى - أو هكذا بدا الأمر - ثم، في أشدّ لحظات حاجتها إليها، ظهرت غليندا الساحرة الطيبة (ذاتها العليا الحدسية). سألت دوروثي عما تعلمته خلال رحلتها، فأخبرتها أنها أدركت أن ما تحتاجه موجودٌ بداخلها طوال الوقت، في حديقتها الخلفية، إن جاز التعبير؛ وأنها لا تحتاج إلى الهرب إلى أماكن أخرى، بل يمكنها أن تختار السعادة والامتنان لكل ما لديها بالفعل. لقد وجدت كل الحب الذي تحتاجه في قلبها، وستحمله معها أينما ذهبت.سُرّت غليندا؛ كان هذا هو الدرس الذي كان على دوروثي أن تتعلمه. وما إن تعلمته، حتى أصبح بإمكانها العودة إلى منزلها مع عمتها إيم وإلى المزرعة في كانساس. دُهشت دوروثي وصديقاتها عندما اكتشفن أن الحذاء الياقوتي كان يمتلك القدرة على سلبها منزلها في أي وقت. كانت قدرته تحت أنفها طوال الوقت، ولم تُدركها ببساطة. فكما كان الفزاعة ذكيًا طوال الوقت، ورجل الصفيح مُحبًا، والأسد شجاعًا - لكن كان عليهم جميعًا اكتشاف ذلك بأنفسهم - لم يكن بإمكان أي شخص آخر أن يُظهر لهم الحقيقة. بمجرد أن أدركوا قوتهم، أصبحوا أحرارًا في المضي قدمًا وعيش حياتهم على أكمل وجه. بعد وداعات مؤثرة للغاية، كانت دوروثي في طريقها

إلى المنزل، في غضون ما لا يزيد عن الوقت الذي استغرقته لتُشبك كعبيها معًا ثلاث مرات وتكرر لنفسها: "لا مكان مثل المنزل. لا مكان مثل المنزل. لا مكان مثل المنزل." ١٩٢ كيف تكتشف هدف حياتك؟ ثم عادت إلى منزلها في كانساس، في غرفتها الخاصة مع توتو، وعمتها إيم، وعمها هنري، وعمال المزرعة، وحتى السيد مارفل المتجول. أمتعتهم بمغامراتها في أوز، لكنها كانت سعيدة جدًا بالعودة إلى المنزل. وكانوا سعداء جدًا برؤيتها أيضًا. كم سيكون من المُنير لو استطعتِ اكتشاف موضوع حياتنا السابقة؟ إن اكتشاف موضوعات في حياتنا السابقة يُتيح شعورًا حقيقيًا بالوضوح وفهمًا لسبب وجودنا هنا. إذا كنتِ أنتِ وأعضاء مجموعتكِ الروحية تعملون من أجل قضية معينة، فقد تُعيدون تشغيل الموضوع مرارًا وتكرارًا. لقد رأيتُ هذا بوضوح في حياتي السابقة، عندما كنتُ أعود مرارًا وتكرارًا كمعالج أو مُعلم من نوع ما. تُفسر هذه المواضيع سبب انجذابك لنفس النوع من الأشخاص أو المواقف مرارًا وتكرارًا، إما لاستخلاص درس يجب تعلمه، أو لموازنة حدث أو تجربة ما، أو لمجرد تحقيق هدف حياتك. هل يبقى هدف الحياة ثابتًا في كل حياة؟ قد تتكرر هذه المواضيع نفسها مرارًا وتكرارًا، مع وجود طرق مختلفة جدًا لتحدي هذا الهدف واختبارات مختلفة يجب اجتيازها قبل الوصول إلى الهدف الصحيح. مع تقدم كل روح في سلم التجارب، تصبح الدروس أكثر كثافة وتحديًا، وعادةً ما تكون دروس الحياة نفسها أكثر بروزًا ووضوحًا وتحدث بوتيرة أسرع بكثير. كم عدد التجارب المختلفة التي يجب على الروح خوضها للوصول إلى الهدف الصحيح؟ كل هذا يعتمد على الروح. قد يعيش البعض حياة قليلة جدًا لكنهم يتمكنون من إنجاز ما يلزم بسرعة وكفاءة؛ وقد لا يرغبون في العودة باستمرار. قد يقررون العمل في عوالم الأرواح أو في أبعاد أخرى، وهو أمر متروك لهم تمامًا، لكن بعض الأرواح ترغب حقًا في خوض التجربة الكاملة - تجربة كل ما هو متاح. أعتقد أنني كنت واحدًا منهم. لفهم الأمر، قد ترغب في اعتبار الروح مالكة متجر أقراص DVD خاص بها. بعض النفوس، وخاصةً المتقدمة منها، لن تحتاج سوى لمشاهدة عدد قليل من الأفلام لاكتساب المعرفة والخبرة اللازمتين

للانتقال إلى المستوى التالي؛ قد تختار مشاهدة قصص الحب أو مغامرات الأكشن فقط. لكن قد تحتاج بعض النفوس لمشاهدة جميع أفلام المتجر لفهم الرسالة وتعلم ما تحتاج إلى تعلمه. كل متجر فريد من نوعه، ومع ذلك فهو يتألف من العديد من الأفلام المختلفة والمتناقضة، كل منها يروي قصة مختلفة، كل منها متكامل ومتكامل في حد ذاته، ومع ذلك فإن كل منها جزء من الكل. لا وجود لأحدهما بدون الآخر. لكي يتحقق "المتجر" والدرس والرسالة أو الموضوع الذي يحمله بالكامل، يجب تجربة كل فيلم، سواء كان فيلم أكشن، أو دراما، أو كوميديا، أو هزلية، أو عنف، أو كوميديا سوداء، أو قصة حب جنسية، أو مغامرة، أو مأساة، أو حتى مجرد مقطع قصير من فيلم، مثل مقطع دعائي. ما قد يكون صعبًا بعض الشيء هو إدراك أن كل هذه الأفلام تتعايش معًا - كلها في نفس الوقت؛ ومع ذلك، هنا على مستوى الأرض، لا يمكننا التركيز إلا على فيلم واحد في كل مرة - حتى تدخل عالم اللاوعي، أي. وهكذا، يجب تجربة كل حياة داخل المتجر، وبعضها سيكون أكثر أهمية من غيرها. في الواقع، قد تكون لبعض القصص أهمية ضئيلة للغاية، مثل تلك التي عشت فيها حياة بسيطة للغاية ولم يحدث فيها الكثير؛ يمكن خصم هذه القصص من عمل الحياة الماضية، مما يفسر سبب ذهاب الناس عادةً إلى حياة حدثت فيها أشياء درامية. هذه الحياة الأكثر درامية هي حيث تم تعلم الدروس الكبيرة ويمكن أن تكون ذات قيمة لا تصدق. وهكذا، يمكن إدراك الأرض كمكان للفرصة، حيث تأتي الأرواح لتلعب هذه الدراما العظيمة، لتتعلم الدروس التي تحتاجها للسماح لها بالانتقال إلى مستوى أعلى. كيف يعمل هذا؟ "حقيقة أن كل روح تحمل معها اهتزازات وبصمات جميع حياتها الأخرى تفسر كيفية الوصول إلى ذكريات الحياة الماضية والمستقبلية؛ وبمجرد الوصول إلى اللاوعي الجماعي، كل ما عليك فعله هو الذهاب إلى المكتبة، المخزن الموجود هناك، واختيار أي قرص DVD مناسب لك لوضعه في المشغل. ثم يمكنك تعلم كل ما تحتاج إليه. وبالطبع، هناك أفلام وقصص تدور أحداثها في المستقبل - أشياء لم تحدث بعد في إطارك الزمني الأرضي. يجب أن تدرك أن ما تختار القيام به في حياتك الحالية سيكون له

تأثير على نتيجة تلك الحيوات المستقبلية، وكذلك تلك الموجودة في الماضي. هل يمكنك فقط رؤية قصص روحك في هذا المكان؟ لا، هذا النظام يعني أنه إذا كنت تريد حقًا يمكنك استكشاف حياة أي أرواح أخرى، بما في ذلك أرواح أولئك الذين كانوا مشهورين، لسبب أو لآخر؛ وهذا يفسر لماذا ادعى الكثير من الناس على مر السنين أنهم كانوا نابليون أو كليوباترا. ربما عاشوا حياتهم، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنهم كانوا هم. هل يمكنك القيام بأعمال الشفاء على هذه الأرواح أثناء وجودك هناك؟ من الممكن أحيانًا أن يتصرف الناس كوكلاء لأرواح أخرى، من أجل القيام بأي عمل شفاء أو إطلاق للروح، وهو أمر ضروري، أثناء وجودهم في هذا المكان، ولكن فقط 194 كيف تكتشف هدف حياتك؟ عندما يتم منح الإذن من قبل الروح أو الذات العليا للروح التي يتم شفاؤها. إذا كان هناك هدف مقدر لحياتك، فهل أنت تحت رحمة الله، أم أن لديك حقًا حرية الاختيار في حياتك؟ لديك إرادة حرة كاملة لاختيار الحياة التي تريد أن تعيشها أو ما إذا كنت تريد تحقيق هدف حياتك أم لا. لن يمنعك أحد من فعل ما تريد القيام به. ومع ذلك، يختار العديد من الأشخاص مسارات حياتهم ليس بناءً على ما يريدون القيام به ولكن بناءً على ما هو متوقع منهم. غالبًا ما يكون للوالدين والأقران تأثير كبير على الخيارات المهنية. عند ترك المدرسة، يكون الضغط للحصول على التعليم، والحصول على وظيفة توفر مستوى من الأمان، وربما الزواج وتكوين أسرة. كل هذا لا يترك مجالًا واسعًا لـ"اتباع سعادتك" كما نصح جوزيف كامبل. ولكن إذا كان هناك مسار حياة "مُقدّر لك اتباعه"، وكان هناك بالفعل مسارٌ يُمكّنك من تحقيق الرضا على جميع المستويات، ألا ترغب في معرفة ما كان عليه؟ هل يمكنك اكتشاف مصيرك، أو هدف حياتك، بالنظر إلى الماضي؟ نعم، يمكنك تكوين فكرة واضحة عمّا خُلقتَ له بمجرد أن تكتشف رسالتك في حياتك السابقة. في هذه الحياة، تكتشف نقاط قوتك، والمواهب الفريدة التي تحملها معك من حياة إلى أخرى، وبمجرد أن تكتشفها، يمكنك استغلالها على أكمل وجه. كيف يمكن للناس إدراك نقاط قوتهم الداخلية؟ أسمع الكثير من القصص عن أشخاص قضوا حياتهم

جاهلين تمامًا بقدراتهم الداخلية، وهؤلاء الأشخاص أنفسهم عادةً ما يُسلّمون بالأشياء التي يجيدونها، مُركزين بدلًا من ذلك على ما لا يستطيعون فعله أو ما فشلوا في تحقيقه. من الأسهل دائمًا على الناس التحدث عما لم ينجح في حياتهم من الحديث عما نجح. بالطبع من الجيد أن تأخذ تقييمًا وتصبح على دراية بالتحديات والمحن التي واجهتها لتتعلم الدروس التي تحتاجها منها؛ ومع ذلك، يجب تخصيص الوقت والاهتمام لتذكر كل الأشياء الجيدة التي حدثت، والمواهب والمهارات الإيجابية التي يمتلكها الشخص أو كان يمتلكها. كيف يمكن تذكرها؟ أسهل طريقة لتذكر الموارد الداخلية الإيجابية هي تذكر الأوقات التي نجحت فيها في أشياء في الماضي أو عندما تغلبت على الشدائد - تذكر الأوقات التي رفضت فيها السماح لأي شخص أو أي شيء بالوقوف في طريقك. إن تذكر الأوقات التي مضيت فيها قدمًا ونجوت من كل الصعاب يذكرك بمدى قوتك الحقيقية. ويذكرك أنه يمكنك أن تكون من تريد أن تكون في حياتك. ما أنواع الأغراض الحياتية المختلفة الموجودة؟ في الماضي كان لدى الكثير من الناس خيارات أقل بكثير في المسارات المهنية التي كانت متاحة لهم. غالبًا ما كانت حياتهم، بغض النظر عن هدفهم في الحياة، مُخططة لهم مسبقًا. كانوا يتبعون ما فعلته عائلاتهم لأجيال سبقتهم، ومن هنا جاء شيوع أسماء مثل سميث أو بيكر. سُمي الأشخاص وفقًا لمهنهم، وكان من المتوقع - وخاصةً بالنسبة للأبناء الأكبر سنًا - أن يسيروا على خطى أجدادهم. رأت بعض العائلات فرصة لتحقيق مكانة معينة من خلال إدخال أبنائها في الكهنوت أو في دير. كان يُنظر إلى البحث المهني أو الرحلة الروحية في العديد من البلدان على أنها شيء من شأنه أن يمنح البركات للعائلات المعنية. كان يُعتقد سابقًا أن البحرية والقوات المسلحة هما أعظم الفرص. اليوم، أصبحت هذه الخيارات أقل شيوعًا بكثير، وخاصة الطوائف الدينية. لم يعد الناس راضين عن طريقة إدارة بعض هذه المؤسسات ويبتعدون عنها. ماذا عن أولئك الذين اختاروا عدم اتباع ما قررته العائلة؟ كان بعض الناس أكثر سعادةً بانسيابية مع التيار، بينما كان آخرون مصممين، منذ الصغر، على التميز عن الآخرين والقيام بشيء مختلف - سواءً

كان ذلك شيئًا مختلفًا جذريًا عن عائلاتهم السابقة أو كان لإحداث فرق حقيقي في أنفسهم والعالم. اليوم، هناك حرية أكبر بكثير، وهو أمر رائع من جهة، ولكنه من جهة أخرى قد يؤدي إلى الكثير من الارتباك وقد يدفع الكثيرين إلى سلوك مسارات بعيدة كل البعد عن هدفهم الحقيقي في الحياة. ماذا عن أولئك الذين يختارون أهدافًا حياتية غير واقعية بعض الشيء؟ نشهد هذا أكثر فأكثر اليوم، مع ظهور ثقافة المشاهير، ومع ظهور برامج تلفزيونية مثل "إكس فاكتور" و"بريتنز غوت تالنت"، حيث يظهر آلاف وآلاف الأشخاص وهم يحلمون بالشهرة والثروة. بعضهم واقعي، ولكن للأسف، كثير منهم غير واقعي تمامًا - فمواهبهم شيء مختلف تمامًا لم يكتشفوه بعد. هل لكل شخص هدف محدد في الحياة؟ لكل شخص غرضه الفريد والخاص، وسواء أتيت إلى هنا لتغني الأغاني أو تتسلق الجبال أو تصنع القنابل أو تشفي الناس أو تكون لديك عائلة أو ببساطة لتجربة جمال العيش هنا على الأرض، فهو في النهاية اختيارك. يجب أن يكون القيام بما تحب هو المفتاح. قال جوزيف كامبل إنه إذا تخليت عن الخوف واتبعت سعادتك، فسيتم وضعك على المسار الصحيح، وهو المسار الذي كان ينتظرك طوال الوقت. وعندما تكون على المسار الصحيح، ستقابل أشخاصًا آخرين في مجال سعادتك، وستُفتح لك الأبواب الصحيحة - أبواب ستُفتح لك فقط وليس لأي شخص آخر. كيف يمكنك التأكد من هدف حياتك حقًا؟ يمكنك البحث عن موضوعات في حياتك الماضية أو قد ترغب في استكشاف بعض حياتك الماضية الأكثر إيجابية لاكتشاف المواهب الخفية التي لم تكن تعلم حتى أنك تمتلكها. عندما تعيش هذه الحيوات الإيجابية، يمكن أن يساعدك ذلك في استعادة تلك المهارات والقدرات. ماذا لو لم تُدرك هدف حياتك؟ يكتشف بعض عملائي أن لديهم مهمة في حياتهم الماضية لم تُحقق؛ ربما امتلكوا مهارة أو موهبة ولم يُحسنوا استغلالها، فضاعت هباءً. هذا غالبًا ما يُولّد رغبةً مُلحّةً في توظيف تلك المهارة في الحياة الحاضرة. أحيانًا يُوظّفها الشخص ويغمره فرح هدفه ويُقدّره بصدق. ما الأثر الذي يُمكن أن يُحدثه معرفة الناس هدف حياتهم ولكنه لا يتناسب مع العالم من حولهم؟ أحيانًا تكون

المهام أو الحياة ذات القدرات العظيمة باهظة الثمن، وينتهي الأمر بعدم تقدير المواهب العظيمة أو حتى السخرية منها واحتقارها. غالبًا ما يكون هناك غيرة وحسد، وهذا قد يُخلِّف وراءه رواسبًا يجب إزالتها. عندما تنظر إلى حياة بعضٍ من أكثر الأشخاص موهبةً في العالم، مثل موزارت وبيتهوفن وغاليليو وفان جوخ، يُمكنك أن تُدرك أن الطريق لم يكن دائمًا سهلًا. آندي ماذا لو اكتشف شخص ما هو هدف حياته ولكن لم يكن لديه الوقت لإكماله؟ في بعض الأحيان يتم قطع الرحلة قبل أن يكون الناس مستعدين للمغادرة. كان هذا هو الحال مع قسيسي، آندي، الذي ذكرته سابقًا في الكتاب. لقد جاء لرؤيتي لأنه كان فضوليًا بشأن سبب شغفه الشديد بالتواصل وتعليم الناس حول الصلة بين العقل والجسد. لقد شعر أن لديه نوعًا من المهمة ليعلمها ولم يستطع فهم من أين أتت لأنه لم يكن هناك أحد في عائلته يفكر بنفس الطريقة عن بعد. 197 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية لقد أراد حقًا أن يعرف من أين أتت هذه المشاعر القوية. بدأت الرحلة: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا: أ: أنا ما الذي تعرفه؟ أنا رجل، عمري حوالي 28 عامًا. أين أنت؟ أنا في غابة استوائية؛ قدمي حافية. ما الذي تعرفه؟ أستطيع أن أرى أمامي جبلًا كبيرًا؛ في الواقع إنه ليس مجرد جبل، إنه بركان. هل يمكنك وصف المنظر؟ إنه مورق وخضراء للغاية هنا. أين يقع هذا البركان، في أي جزء من العالم؟ تام على جزيرة أف جيان. هل يوجد أي شخص آخر معك؟ لا، أنا وحدي، وأنا أبحث عن الطعام لعائلتي. : أخبرني عن عائلتك. لدي ولدان؛ وهما الآن مع والدتهما. ماذا يمكنك أن تخبرني أيضًا؟ تام ليس محليًا في هذا المكان. من أين أنت أصلاً؟ وصلت عائلتي وجيه إلى هنا على متن قارب كبير - سفينة طويلة ذات أشرعة عالية. من أين أتت السفينة؟ انطلقنا من ساوثهامبتون. إلى أين كنت ذاهبًا؟ كنا في طريقنا إلى أستراليا، ولكن عندما رأيت جمال هذه الجزر شعرت بأنني مضطر للبقاء؛ لقد شعرت بالراحة هنا. لقد وقعت في حب المكان، ولم أنظر إلى الوراء أبدًا. ما الذي أحببته كثيرًا في هذا المكان؟ هناك شعور رائع بالحرية هنا لم أختبره في حياتي من

قبل. الناس ودودون بشكل لا يصدق، وتشرق الشمس معظم الوقت، وحتى عندما تمطر يكون المطر دافئًا والعواصف الاستوائية مذهلة للمشاهدة - مبهجة حقًا. : ماذا تفعل هنا؟ تام محظوظ جدًا لأنني قُبلت هنا. السكان المحليون منفتحون جدًا على الأفكار الجديدة. دوري هنا هو واعظ ميثودي؛ على الرغم من أن العديد من طرقنا في الغرب مختلفة، إلا أن مبادئ اللطف المحب واحترام الإنسان والطبيعة هي نفسها. 198 كيف تكتشف هدف حياتك؟ أنا: كيف تتعامل مع الزعماء المحليين؟ ج: يدعمني الزعيم ويسعدني أنني أجلب بعض النظام وما يراه حضارة إلى أرضه. أنا: ما أنواع الأشياء التي يدعمونك بها؟ ج: لحسن الحظ يدعمونني حيث اخترت بناء كنيسة صغيرة، حيث يمكننا التجمع لعبادة الرب؛ إنه من أفخر مساعيي، والسكان المحليون يقومون بعمل رائع. الحياة هنا رائعة، وأنا شغوف جدًا بتعليم هؤلاء الناس الرائعين عن الله وكلمته. يبتسم ويتنهد برضى. أنا: | أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي في هذه الحياة. ج: عمري الآن حوالي 50 عامًا.صوته فيه نبرة قلق. أنا: ما الذي تواجهه الآن؟ ج: أنا في مواجهة مع مستوطن بلجيكي. أنا: ما سبب المواجهة؟ ج: إنه رجل مرير للغاية ويغار من النجاح الذي حققته في حياتي هنا على الجزر. أنا: ما الذي يغار منه؟ ج: يشعر أنني أعيش حياة سهلة للغاية، ويبدو أنه كان يشرب. أنا: ما شعورك حيال هذه المواجهة؟ ج: أنا حزين جدًا لأنني لا أستطيع تهدئته. أنا: ماذا حدث بعد ذلك؟ ج: قبل أن أتمكن من الرد، أخرج بندقية من قميصه وأطلق النار على صدري. أنا: ماذا حدث بعد ذلك؟ ج: - لقد انتهى الأمر! أنا: ما الذي تدركه الآن؟ ج: أنا أطفو الآن، وأشعر بإحباط كبير لأنه انتهى مبكرًا جدًا؛ كنت أعيش حياة رائعة وشعرت أن دوري كان مهمًا حقًا. أنا: كيف كنت تشعر في النهاية؟ ج: شعرت بحزن شديد لأنه كان يجب أن ينتهي الأمر بهذه الطريقة. أنا: من هذا المنظور الأعلى هل يمكنك أن تفهم سبب حدوث ذلك؟ ج: كان هذا الرجل منغمسًا في بؤسه لدرجة أنه لم يستطع تحمل رؤية فرحتي؛ لقد احتقرني لأن الناس كانوا يحبونني، وكان فخورًا جدًا لدرجة أنه لم يستطع الاستماع إلى عظاتي. لقد قرر أنه يفضل قتلي على الاستماع

إلى ما كنت أقوله عن الحب وإمكانيات الأفراح العظيمة التي يمكن الحصول عليها على الأرض. 199 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أنا: ماذا يمكنك أن تتعلم من هذا؟ ج: "بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن تكون الحياة حزينة للغاية. أرى الآن أنه كان رجلاً لديه الكثير من الخوف؛ لم يكن يعرف كيف يُظهره، وكان غضبه هو واجهته. أنا: دعنا ندعوه للدخول؛ ماذا تود أن تقول له؟ ج: أود أن أخبره أنه لا يوجد ما يخشاه، وأن لديه الكثير من الإمكانات لكنه فشل في إدراكها وأنه لو توقف للاستماع فقط، لكنت صديقًا؛ كان بإمكاني مساعدته. أنا: هل يمكنكِ مسامحته على إنهاء حياتكِ بهذه الطريقة؟ ج: نعم، يمكنني تجاوز ذلك الآن. أنا: كيف يتفاعل عندما تسامحينه؟ ج: إنه يبكي ويشعر بأسف شديد على ما فعله. يمكنه أن يرى الآن أنه كان خطأً وأنه كان بإمكاني أن أكون صديقة جيدة له لو سمح لي. أنا: هل هناك أي مشاعر سلبية تتمسك بها؟ ج: أشعر بحزن شديد على العائلة التي تركتها ورائي. كنت أرغب في قضاء المزيد من الوقت هناك: لقد كانت حقًا جنة. تمكن آندي من إعادة التواصل مع الأشخاص الذين كانوا عائلته والاعتذار عن تركهم. أخبروه أنه لم يكن خطأه وأنه ليس لديه ما يعتذر عنه؛ لقد تمكن من مسامحة نفسه والتخلص من بقايا الحزن التي ظلت حبيسة لفترة طويلة. أنا: هل يمكنكِ إخباري ما هو الدرس الرئيسي بالنسبة لكِ في هذه الحياة؟ ج: كانت مهمتي هي تعلم فهم الخوف في الآخرين، والاعتراف حقًا بقوة الخوف. أنا: هل تعلمتِ هذا؟ ج: ليس تمامًا. لا أعتقد أنني كنت قادرًا على رؤية مشاعر الآخرين لأنني كنت مغرمًا بكل شيء وكل شخص في ذلك الوقت. أنا: ماذا كان من المفترض أن تتعلم أيضًا؟ ج: كان الأمر يتعلق بالشجاعة، شجاعة الوقوف والتحدث عن حقيقتي، وكان الأمر يتعلق بعيش الحياة على أكمل وجه وبشغف. أنا: وهل نجحت في هذا؟ ج: نعم، لقد وجدت صوتي في تلك الحياة، وبقيت وفيًا لما أؤمن به، حتى النهاية المريرة. عندما استيقظ آندي، أدرك مشاعر الرغبة في التحدث ومشاركة ما تعلمه مع الآخرين - الشغف الحقيقي الذي لا يزال يشعر به تجاه عمله. لطالما كانت لديه رغبة في السفر، وهو الآن يسافر حول العالم ليقيم ورش عمل ورحلات يوغا؛

أدرك أنه إذا فعل ذلك مرة واحدة فيمكنه فعله مرة أخرى. فقط هذه المرة هو حر في العودة إلى لندن وقتما يشاء، بعد أن جعل السفر الجوي العالم أسهل بكثير للتنقل هذه الأيام. بعد 200 كيف تكتشف هدف حياتك؟ خلال جلسة بحث، قرر البحث عن جزر فيجي على الإنترنت، فذهل عندما اكتشف وجود جزيرة في المنطقة عليها بركان. والأكثر إثارة للدهشة أنه اكتشف أن كنيسة ميثودية قد بُنيت هناك عام ١٨٦٠، وهو العام الذي وجد نفسه فيه. كانت أقدم كنيسة في فيجي، ولا تزال قائمة حتى يومنا هذا. عثر على صور، وتمكن من التحقق من أنها مطابقة تمامًا لما رآه في جلسته. جاء برايان برايان، الذي التقينا به في بداية هذا الكتاب، إلى جلسة لأنه كان يجد صعوبة في تحديد مصيره في الحياة؛ لم يكن متأكدًا تمامًا من أنه يسير على الطريق الصحيح، ولم يكن مقتنعًا بأنه يثق بحدسه عندما يفكر فيما يريد فعله مقابل ما يعتقد أنه يجب عليه فعله. نشأ في عائلة أيرلندية، حيث الرجال رجال، وعليهم أن يكونوا أقوياء. | لقد تشاجر مع والده مرات عديدة على مر السنين، لكن من أكبر الخلافات بينهما كانت مهاراته في الملاكمة. في شبابه، أظهر مهارة فائقة في الحلبة، ولكن مهما حاولوا حثه على ذلك، كان هناك شيء ما في داخله يمنعه من الانطلاق نحو هدفه القاتل، وكان غالبًا ما ينسحب من النزال بدلًا من القضاء على خصمه بالضربة القاضية التي يعلم الجميع أنه قادر عليها. كان تعيسًا للغاية بمسيرته المهنية؛ عمل مندوبًا لتوزيع الجعة في شركة توصيل، وكان يقضي أيامه يتنقل بين شركات مختلفة محاولًا إقناعها بمنح شركته خدماتها. لم تكن مهمة سهلة. ومما زاد الطين بلة أن شغفه كان يكمن في مكان آخر تمامًا. قبل بضع سنوات، تعرض لهجوم وحشي وطعن عدة مرات؛ وكانت السكين تخترق قلبه في كل مرة. نُقل على وجه السرعة إلى المستشفى حيث أخبر الجراحون عائلته أن أمل نجاته ضئيل. نجا بالفعل، وقيل له إنه سيخضع لعملية جراحية لإصلاح الضرر الذي لحق بقلبه. أخبره الأطباء أن فترة التعافي قد تستغرق عامًا، وأنه عليه أن يرتاح قليلًا. لأنه لم يكن رجلاً صبوراً، سرعان ما سئم من المستشفى وتعهد بالعودة إلى المنزل في غضون بضعة

أشهر في الوقت المناسب لعيد الميلاد. ضحك الأطباء وقالوا إنه سيكون من المستحيل؛ ومع ذلك، فقد تحسن كثيرًا لدرجة أنهم قرروا إجراء فحص وتقييم مقدار الضرر المتبقي لإصلاحه. عندما فحصوا النتائج كانت مذهلة. في غضون أسابيع قليلة فقط، شُفي قلب برايان تمامًا. أُغلقت جميع الثقوب، وكانوا ينظرون إلى قلب سليم طبيعي تمامًا. حزم برايان حقيبته وعاد إلى المنزل. ومنذ تلك النقطة فصاعدًا، أطلقوا عليه لقب "الرجل المعجزة". أصبح فضوليًا للغاية بشأن كيفية حدوث هذه "المعجزة"؛ لم يكن الرجل الأكثر تدينًا، لذلك لم يكن مقتنعًا بالتدخل السماوي. ومع ذلك، فقد التقى في رحلاته برجل فتح له عالمًا جديدًا تمامًا. كان رجلاً عسكريًا سابقًا التقى بالصدفة بمعالج غير حياته. وكان بدوره سيغير أسلوب حياة برايان بالكامل؛ عرّفه على الريكي، وهي عملية شفاء عملية، وشعر برايان أنه وجد أخيرًا ما يناسبه. ازدادت قدرته على الشفاء قوةً وقوةً، وسرعان ما طُلب منه شفاء الحيوانات والبشر على حد سواء. كانت النتائج مبهرة: شفاء من السرطان، واختفاء الآلام المزمنة. أصبح مطلوبًا بشدة، لكن العائق الوحيد كان عدم إيمان أحد في عالم برايان، سواءً أصدقائه أو عائلته، بما يفعله. ظنّوا أنه مجرد هراء روحي، ورفضوا أخذه على محمل الجد. نتيجةً لذلك، ساور برايان نفسه الشكوك، فكان يعرض خدماته مجانًا فقط في المساء وعطلات نهاية الأسبوع. هذا يعني أنه كان لا يزال يجوب البلاد نهارًا محاولًا كسب رزقه من شيء لا يهتم به. كان متعبًا ومرتبكًا؛ لم يستطع أن يرى أن عمله في الشفاء يمكن أن يكون أكثر من مجرد هواية، مع أنه كان شغوفًا به للغاية. بدا له العمل مقابل المال خاطئًا، وكان لديه شعور قوي جدًا بأنه يخيب أمل عائلته. أراد حقًا أن يعرف ما هو مصيره؛ لماذا هو هنا، هل كان هناك شيء كان من المفترض أن يفعله حقًا في حياته؟ بدأت الرحلة: أنا: ما الذي تعرفه؟ ب: رجل تاما، 33 عامًا؛ أرتدي صندلًا من الجلد الداكن ورداءً طويلًا. أنا: أين أنت؟ ب: [أنا في الغابة أبحث عن أعشاب لاستخدامها في الطب. أنا: في أي عام هذا، وفي أي بلد أنت؟ ب: إنه عام 1872 والمكان يسمى فيولا، في إيطاليا. | أعيش في قرية بها الكثير من الناس. أنا: ما هو دورك هنا؟ ب:

أنا أشفي جراحهم، وخاصة الجنود، عندما يتعرضون للهجوم. أنا: من يهاجمك؟ ب: نحن في حالة حرب مع فرنسا. أوه، الأطفال! إنهم يقتلون الأطفال. إنه منزعج وهو يتحدث. ب: هذا خطأ، إنه خطأ كبير. يجب أن أعيد الدواء. أنا: أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. 202 كيف تكتشف هدف حياتك؟ يتغير المشهد. ب: مربى في فناء القلعة في الجبال، يراقب... يراقب الحرق. أنا: ما الذي يحترق؟ ب: إنهم يحرقون البروتستانت؛ إنه أمر فظيع وقاسٍ. أنا: من يحرقهم؟ ب: إنها سلطات الكنيسة. أنا: لماذا أحضروك إلى هنا؟ ب: أحضرني الجنود إلى هنا لتدريبي على القتال. أقول، "لا! لا أريد القتال!" أنا: كيف يردون عندما تقول لهم "لا"؟ ب: عندما] أخبرهم أنهم يضحكون؛ انتهى بي الأمر بالقتال معهم فقط ليتركوني وحدي. يتنهد. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ ب: لقد حبسوني لمدة ثلاث سنوات تقريبًا، وعندما أطلقوا سراحي كنت غاضبًا جدًا؛ هربت إلى الغابة، واختبأت بين الأشجار. لقد تم مطاردتي. إنه أمر فظيع، لكنني أدركت أنه يمكنني فعل بعض الخير؛ يمكنني حماية أولئك الذين يتعرضون للاضطهاد. أنا: وماذا يحدث في هذا الوقت؟ ب: يأتي الجنود عبر الغابة مع سجنائهم، وأنا أهاجمهم وأقتلهم - وأحرر البروتستانت. أحصل على فرصة لإطلاق سراحهم. أنا: ماذا يحدث لهم بعد هذا؟ ب: هناك الكثير من الأطفال؛ بعضهم يبقى معي. أنا في الثلاثين تقريبًا الآن، والوضع جيد هنا، نعم جيد. أبقى وأساعدهم حتى يكبروا، وبعد ذلك يمكن للأطفال القتال؛ ثم يمكنهم المغادرة. أنا: ماذا يحدث بعد ذلك؟ ب: لقد حان وقت مغادرتي ولذا عدت إلى المنزل. عبس قليلاً عند الفكرة. أنا: ما الذي تعرفه الآن؟ ب: الساعة 1 صباحًا داخل القلعة. أستطيع رؤية والدي، اسمه ليونارد؛ إنه الحاكم هنا. أنا: ماذا تفعل هنا؟ ب: أنا أعتني به؛ لقد عدت إلى المنزل ولكن الوقت قد فات. إنه يحتضر، ورغم أنني أعلم أنه كان مخطئًا، فمع كل هذا القتل، ما زلت حزينًا. أنا: ما الذي يحزنك؟ ب: أنا حزين لأنه حتى في هذه المرحلة، في نهاية حياته، ما زال يحاول الإصرار على أنه بمجرد وفاته سأقاتل البروتستانت. أنا: كيف ترد؟ 203 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة

الماضية أقول "لا"، لكنه لا يفهم. ما الذي تريده؟ ما أريده هو السلام؛ يملؤني حزن شديد. في كراهيتهم العمياء قتلوا الكثير من الأطفال؛ لم يلقوا بالًا للمستقبل، للأجيال الجديدة التي يمكن أن تعيش معًا في وئام. كل ما يهتمون به هو الثروة والذهب والحرير والخيول والجيوش - وليس الناس أو الله! ما الذي تهتم به؟ أنا أهتم بالناس، باتصالنا، بالله؛ أنا أهتم بالسلام والحب والقبول والصداقة. نحن جميعًا نفس الناس، جميعنا أبناء الله، جميعنا متساوون. أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي في تلك الحياة. "هناك الكثير من الناس. أنا في الكنيسة؛ أنا أُتوّج. هناك جو من الإثارة. ماذا تعرف أيضًا؟ كل شيء حولي يسوده السلام - الناس مسالمون، هادئون، لا مزيد من التسول، لا مزيد من الناس يتضورون جوعًا. ماذا حدث ليغير الأمور؟ لقد توقف كل شيء بسبب المزارع الجديدة. لقد أعطيت الأرض للناس، وهم سعداء. لكن الكهنة يبتعدون؛ إنهم غاضبون، وكثير منهم يغادرون. لماذا يغادرون؟ "إنهم غاضبون مني لأنه بدون الأرض والثروة التي جاءت معها، ليس لديهم أي سلطة، ليس بعد الآن - لن ينجح طريقهم. أخبرني ماذا يحدث بعد ذلك. يمر الوقت؛ يمكنني سماع الخيول قادمة. من سيأتي إليك؟ إنها فرقة من روما، من البابا؛ لقد أرسل الجيش. لماذا أرسل البابا جيشه إليك؟ الكنيسة تريد ذهبنا. ماذا قررت أن تفعل؟ رجالي يريدون القتال ولكني أقول "لا"؛ أريد التعامل مع هذا بطريقة سلمية. أقدم المغفرة لهؤلاء الرجال الذين يأتون وينهبون ويسرقون ويأخذون ما ليس لهم. لا يسعني إلا أن أدعو الله، إلهي المحب، أن يحفظنا. ماذا يحدث بعد ذلك؟ هناك فوضى عارمة حيث يدمر هؤلاء الرجال منازلنا ويسرقون كل شيء ذي قيمة. يُذبح الرجال، والنساء والأطفال يركضون للاحتماء. 204 أنا: أنا أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: كيف تكتشف هدف حياتك؟ كيف يجعلك هذا تشعر؟ تام غير متأثر وما زلت لن أقاتل. : ماذا يحدث بعد ذلك؟ عائلتي تنقلب عليّ بازدراء، وخاصة ابني؛ لقد توسل إليّ أن أدعه يتدرب، وأن أدعه يُعد جيشًا لإنقاذنا من مثل هذا المصير، وقد قلت له "لا" أيضًا. أردته أن يفهم مبادئ اللطف والمحبة وأن يرى أن كل هذا القتال كان غير ضروري. كيف يرد على الهجوم؟

أوقف يده ولا يمكننا إلا أن نشاهدهم وهم يأخذون كل شيء. قلبي مثقل بفقدانهم، لكنني متأكد في قلبي أن هذا هو السبيل الوحيد؛ لن أقتل روحًا مقابل ثروات البلاط. ماذا عن شعبك؟ كيف يردون؟ يغادر الناس بسبب الجيش؛ إنهم يخشون أن يعودوا. أولئك الذين بقوا حزينون للغاية. كيف يجعلك هذا تشعر؟ أنا محطم القلب؛ ما كان يعد بأن يصبح مكانًا رائعًا للعيش أصبح كابوسًا. يعتقد ابني والناس أنني ضعيف ولا أستطيع القتال؛ لكنني لن أقاتل. ماذا يحدث؟ نواصل النضال، لكن لم يتبق لنا سوى القليل لنعيش عليه؛ أخذ الجنود ماشيتنا وداهموا أقبيتنا. أسمع من حولي صرخات الموت. أطفالي يبكون في القلعة. لقد أصيبوا بحمى شديدة، ابني رومان، وبناتي الثلاث، إيزابيل، وأيمي، وشيري. ماذا عن زوجتك؟ زوجتي، غريس، قد ماتت بالفعل؛ لقد ماتت من الحمى بالفعل. حاولت إنقاذهم ولكن لم يكن لدي ما يكفي. أشعر بالمرض الآن أيضًا؛ أنا متعب وأسف جدًا لأنني خذلتهم جميعًا. آخر ما أفكر فيه وأنا أموت هو كم أحببتهم جميعًا. تمكن برايان من التحدث إلى ابنه وإخباره أنه آسف لأنه لم يتمكن من فعل الأشياء بطريقته. اعتذر ابنه أيضًا. لقد رأى أن الحرب والقتال ليسا الحل وأدرك أنهما سببا الكثير من الألم. اكتشف أنهم كانوا من نفس المجموعة الروحية وأنهم كانوا يعملون من خلال سلسلة من الحيوات حيث تم اختبارهم لمعرفة ما إذا كانوا سيظلون مخلصين لقيمهم الروحية ويستمرون في استخدام مواهبهم الشافية. رأى برايان أنه على الرغم من تعرضه لخسارة كبيرة في عائلته، إلا أنه أنقذ أرواحًا كثيرة، وجاءت جميع هذه النفوس لتشكره. ظهر له مرشده الروحي وأخبره أن الوقت قد حان لاستعادة قواه العلاجية، وأن هناك 205 أشخاص سيحتاجون لخدماته. قيل له إن القيام بعمل يومي عادي لن يكون مناسبًا بعد الآن، وأن عليه أن يثق بأن كل شيء سيكون على ما يرام. سيحظى بالحماية والمراقبة، وأن لديه العديد من الكائنات التي ستساعده من الآن فصاعدًا. قيل له أن يتخلى عن شعوره بالذنب وكل مخاوفه من كونه معالجًا وأن يواصل حياته. لقد حان الوقت. بمجرد انتهاء الجلسة، قرر برايان استكشاف ما إذا كانت أي من التفاصيل التي تحدث عنها

منطقية؛ لم يسمع قط بالمكان الذي ذكره ولم يكن متأكدًا على الإطلاق من وجوده حقًا. بدت تواريخ حرق البروتستانت خاطئة أيضًا. كان قلقًا من أنه ربما كان يختلق كل شيء. لقد اندهش عندما اكتشف أن فيولا هي مدينة في وسط إيطاليا، وذهل أكثر عندما وجد وثيقة تنص على أن آخر البروتستانت توجهوا إلى وسط إسبانيا وإيطاليا للهروب من نهاية محاكم التفتيش حوالي عام 1872. منذ الجلسة، أجرى برايان تغييرات كبيرة في حياته.لقد ازدادت أعماله العلاجية قوةً وتطورًا. في الواقع، مع مرور الوقت ونمو قدراته، اكتشف قدرته على إجراء جراحة نفسية. بدأ شهرته تنتشر على نطاق واسع، وسرعان ما غمره المرضى الذين أوصوا به. اضطر إلى إدراك الحاجة إلى مهاراته الخاصة، وأنه لكي يمضي قدمًا، عليه أن يجعلها محور اهتمامه الرئيسي. ترك وظيفته في شركة التوصيل، وباع شقته، وبدأ يسافر حول العالم لتقديم العلاج لمن يحتاجونه. لديه الآن عمل ناجح للغاية كمعالج، ويواصل السفر حول العالم في عمله العلاجي. اكتشف هدف حياته، وهو الآن، لحسن الحظ، يتبنى هذا الهدف تمامًا. Ces> التمرين 9: الهدف في الحياة - الجزء 1: اكتب قائمة بجميع نجاحاتك وإنجازاتك في حياتك، وكل ما فعلته وتفخر به، مهما كان صغيرًا أو تافهًا. قد تكون أشياء مثل: 1. اجتياز امتحاناتك، أو اختبار القيادة، أو شراء منزلك الأول، أو شراء سيارتك المثالية، أو ولادة أطفالك، أو الحصول على وظيفة تحبها، أو تعلم كيفية طهي وجبتك المفضلة، 206 8. من 10. GLE لدى كل شخص على الأقل بعض الأشياء الصغيرة التي يمكنه أن يشعر بالفخر بها، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فقد حان الوقت للبدء في التفكير في أنواع الأشياء التي ستجعله يشعر بالفخر والتأكد من حدوثها قبل فوات الأوان ونفاد الوقت هنا. لا يهم حقًا ماهية الشيء - إنه الشعور بالنجاح الذي كيف تكتشف هدف حياتك؟ عندما تفوز في الرياضة، أو إنجاب طفل وتربيته، أو الحفاظ على علاقة، أو الذهاب إلى وجهة العطلة التي لطالما أردت زيارتها. يرافق ذلك هو ما يهم. الجزء 2: لماذا أنت هنا؟ اسأل نفسك بعض الأسئلة: le GeCMS2eo) et من أنا | حقًا، هل | كنت هنا من قبل، ولماذا أنا | هنا الآن؟ ما نوع المهمة التي

| اختر قبل | وصولك إلى هنا؟ ما الذي حلمت به | عندما كنت | طفلاً؟ ماذا، ومن، وأين | أحب؟ ما الذي | أنا شغوف به ولماذا؟ ما هو هدف حياتي المحتمل؟ هل هناك شيء | وافقت على فعله قبل | وصولي إلى هنا؟ من هم مجموعة روحي، وهل يوجد أي منهم معي الآن؟ هل | قابلت توأم روحي أو حتى توأم روحي؟ من هم هؤلاء الأشخاص في حياتي، ولماذا هم هنا؟ _ ماذا يمكنني | أن أفعل لأكون حقًا أفضل نسخة من نفسي؟ _ ماذا، إن وجد، يمكنني | أن أفعل لمساعدة الكوكب وضمان استدامة حياتنا هنا؟ 207 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية 208 دوروثي: "الأحلام التي تجرؤ على حلمها تتحقق بالفعل!" 10 كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ أ. منذ بداية الفيلم، عندما اختارت دوروثي تجاوز الآنسة غولتش الصعبة، وقرر توتو الركض إلى حديقتها ليعضها، انطلقت سلسلة من الأحداث: هروب دوروثي، وفشلها في الوصول إلى ملجأ الأعاصير في الوقت المناسب، والمغامرة التي خاضتها في أوز. في هذه الرحلة التحويلية، واجهت دوروثي تحديات وتعلمت أكثر مما تتخيل عما كان مهمًا حقًا بالنسبة لها، وهو أن كل ما تحتاجه موجود بداخلها بالفعل - كل ما كان عليها فعله هو أن تأخذ وقتًا للدخول والتأمل. ولكن هل كان مقدرًا لدوروثي، تلك الفتاة النابضة بالحياة والفضولية، أن تعيش حياتها كلها في كانساس الرمادية المغبرة، دون أن تواجه أي تحديات حقيقية أو تتعلم شيئًا عن الحياة والحب ورغبات قلبها الحقيقية، دون أن تكتشف أبدًا ما تحتاجه لتكون سعيدة؟ كبطلة القصة، الإجابة هي... على الأرجح لا! فما هو الطريق الحقيقي للسعادة؟ عندما تتخذ قرارًا بالعثور على هدف حياتك، فإنك تنطلق في مهمة على طول "طريق الطوب الأصفر" المجازي الخاص بك؛ هذا طريق التعلم والاكتشاف، طريق مليء بالمغامرات، حيث ستعيش حياة أكثر اكتمالاً وحيوية، وتتاح لك فرصة أكبر للوصول إلى أعلى إمكاناتك. في رحلة الحياة هذه، لديك خيار بشأن ما إذا كنت تريد أن تتعلم كل ما يمكنك عن من أنت، ولماذا أنت هنا، وما يمكن تعلمه من كل ما مضى، وماذا ستفعل بالوقت المتبقي لك في حياتك الحالية. 209 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية لديك

الفرصة لإيجاد شعور بالرضا والوفاء والحرية الداخلية الحقيقية، وبذلك يمكنك أن تُظهر للعالم أن هذه الحالة من الوجود ممكنة حقًا. إن كونك أفضل ما يمكنك أن تكونه وتعيش حياتك بأعلى إمكاناتك لا يعني أنك بحاجة إلى تسلق أعلى الجبال أو الركض لأطول ماراثون أو أن تصبح قائدًا عالميًا؛ إن بناء أسرة سعيدة، والقيام بعمل مُجزٍ تحبه، وإنشاء حديقة جميلة، لا يقل أهمية عن الحفاظ على نظافة الشوارع. مهما كان مسارك، فإن حالتك النفسية هي الأهم. غالبًا ما يكون كل ما عليك فعله هو إطلاق العنان لخيالك، وإيجاد طرق لإعادة صياغة أفكارك ومشاعرك السلبية بطريقة أكثر إيجابية، وتعلم كيفية إعادة التواصل مع جميع الموارد الرائعة الموجودة بداخلك. بمجرد أن تتعلم كيف تنظر إلى العالم بنظرة أكثر إيجابية، يصبح الكثير ممكنًا. عندما تبدأ بالتركيز على أهدافك والتخطيط لها بطريقة منطقية وعقلانية، عندها فقط - وعندها فقط - يمكن أن تبدأ أحلامك في التحقق. ما هو أهم شيء يجب أن تدركه بمجرد أن تقرر السعي وراء أحلامك؟ عليك أن تتعلم أن جميع أفكارك مهمة. أفكارك هي أهم أدواتك لتغيير حياتك. قدرتك على التغيير وتحقيق حلمك تكمن في خيالك. كيف يمكنك استخدام خيالك للمساعدة؟ حياتك ككتاب؛ تجاربك هي ما يملأ الصفحات. يمكنك اختيار كتابة السيناريو كما تريد أن تكون حياتك. كل ما عليك فعله هو تغيير أفكارك وستبدأ في تغيير واقعك. تحدد أفكارك ومعتقداتك كيف ستشعر وكيف ستستجيب لجميع الأشخاص والمواقف في حياتك. أنت وحدك المسؤول عن جميع مشاعرك. أنت تختار كيفية الاستجابة، وكيفية التصرف، أو كيفية الرد على الأشخاص وظروف حياتك، مما يعني أنه لا يمكن لأحد أن يفعل أي شيء لك ضد إرادتك. يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد مسح الماضي، أو التخطيط للمستقبل، أو مجرد الذهاب مع رياح الصدفة - على أمل أن تهب بك في اتجاه تستمتع به. يمكنك الاختيار. يمكنك اتخاذ القرار. أنت مسؤول عن حياتك وكل ما يحدث لك. لا أحد غيرك! وجميع أفكارك مهمة! الأمر متروك لك لجعلها تعمل لصالحك. كيف يمكنك التأكد من إتقان أفكارك؟ كما أوضحت لك في بداية هذا الكتاب، فأنت نتاج تجاربك الماضية؛ كل ما عرفته

على الإطلاق مخزن في الجزء الخلفي من عقلك وله تأثير على كل فكرة لديك عن نفسك ومستقبلك. 210 كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ الأنماط والقرائن التي تحتاجها لمساعدتك في اكتشاف هدف حياتك موجودة هناك، متضمنة في قصة حياتك. إن القدرة على تحديد هذه المعتقدات والأنماط يمكن أن تساعدك على التحرر من القيود التي ربما تم فرضها، لذا من الجيد إجراء فحص منتظم لقصة حياتك حتى الآن - تمامًا مثل اختبار MOT للروح. سوزي كيف يمكن لزيارة حياة سابقة أن تساعدك على تحقيق إمكاناتك الكاملة؟ يمكن أن تكشف حياتك الماضية عن نقاط قوة خفية وتظهر لك ما أنت قادر عليه حقًا، بمجرد أن تضع عقلك عليه. جاءت سوزي لأنها، بصفتها سيدة أعمال ناجحة للغاية خلقت حياة مريحة للغاية لنفسها، كانت فضولية بشأن سبب شعورها بدافع كبير للمنافسة في عالم أعمال ذكوري للغاية - وهو مكان كان عليها فيه غالبًا أن تعمل بجد مضاعف لإثبات نفسها. كان دافعها وتصميمها يقودانها إلى تحقيق المزيد والمزيد من الانتصارات على الرجال في عالمها، ولكن كانت هناك لحظات لم تكن متأكدة فيها مما إذا كانت تفعل الشيء الصحيح وشعرت أنه في بعض الأحيان - فقط في اللحظات الحاسمة - ستتراجع ولن ترقى إلى مستوى ما تعرفه أنه أعلى إمكاناتها. لقد أرادت حقًا أن ترى ما هي أعلى إمكاناتها حقًا. بدأت الرحلة: S: كهف تمينا؛ أعتقد أن اسمي جون. توقفت وهزت رأسها كما لو كانت غير متأكدة. S: إنه شيء من هذا القبيل. بدت مرتبكة بعض الشيء. ME: ماذا تفعل هنا؟ S: أنا أقاتل؛ إنها حرب بين اليونان وتركيا. ME: ما شعورك حيال القتال؟ S: [أشعر بالفخر لوجودي هنا. ME: ماذا تفعل في الكهف؟ S: | رجالي يختبئون في هذا الكهف حتى يتمكنوا من الحصول على قسط من الراحة؛ بعضهم مصاب. ME: هل أنت مسؤول عن العديد من الرجال؟ S: لدي العديد من الرجال تحتي، حوالي مائتي؛ لكنني لست مسؤولة تمامًا. يوجد شخص ما في السلطة فوقي. أنا: هل يمكنك أن تخبرني عن الرجال؟ س: بعض الرجال صغار جدًا وهم خائفون؛ يحتاجون إليّ لأكون قوتهم. أحدهم يحتضر؛ إنه خائف جدًا. زول أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا:

أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية ماذا يمكنك أن تفعل له؟ لا يمكنني إلا مواساته وتشجيعه؛ أحاول أن أمنحه نوعًا من السلام. كيف تفعل هذا؟ بالركوع بجانبه وإخباره أنني هنا من أجله؛ أراد أن يموت من أجل بلاده، لكنه الآن خائف. أخبره أنه يجب أن يكون فخوراً، وأنه حقق طموحه. ماذا يحدث بعد ذلك؟ يأتي جنود آخرون الآن؛ العدو يتقدم. علينا أن نعود ونقاتل؛ نمسك بالمشاعل لأنه مظلم في الكهف، ونتجه نحو الخيول. ماذا سيحدث للشاب؟ إنه في سلام الآن؛ علينا أن نتركه حيث هو. أغطي وجهه بعباءته وننطلق؛ لا يوجد وقت للنظر إلى الوراء. نندفع إلى المعركة. أخبرني ماذا يحدث في المعركة. يُطرح بعض الرجال عن خيولهم، وتكون المعركة عنيفة ودموية. ما هي نتيجة المعركة؟ نفوز بالمعركة؛ كنت أعرف أننا سنفوز. كيف كنت متأكدًا جدًا؟ لم تكن بطولة حقيقية، لقد فعلنا فقط ما كان يجب القيام به؛ أنا آسف على تلك الأرواح التي فقدناها، لكنني سعيد بالأرواح التي بخير. هل يمكنك أن تخبرني عن علاقتك بالرجال؟ يتطلع إليّ جميع الرجال، لكنني أفعل ما يجب علي فعله؛ هذا مجرد يوم آخر. لكنهم ممتنون لبقائنا؛ إنهم يربتون على ظهري. كيف يجعلك هذا تشعر؟ أشعر بالفخر؛ إنه شعور جيد أن يُنظر إليك بهذه الطريقة على الرغم من أنها بالنسبة لي مجرد معركة أخرى ويوم آخر. إذا كنت تشعر بهذه الطريقة، فلماذا تقاتل؟ اعتقدت أنني فعلت الشيء الصحيح بالانضمام إلى الجيش. ما الذي جعلك تقرر الانضمام في المقام الأول؟ أنا وحدي تمامًا؛ ليس لدي عائلة، ولا أحد قريب. لهذا السبب انضممت. ما هو شعورك حيال ذلك؟ لا أفكر في الأمر حقًا. ماذا يحدث بعد ذلك؟ نحن نجلس حول النار، نأكل ونضحك ونشرب؛ أتفقد المخيم للتأكد من أنهم بخير. أشعر ببعض الانفصال عن كل ذلك، شيء فارغ بعض الشيء؛ يبدو تمامًا مثل أي يوم آخر ولا ينبغي أن يكون كذلك. لقد حققنا نصرًا عظيمًا. أنا: ما الذي تحتاجه؟ س: أحتاج إلى إيجاد نوع من الوفاء. أنا: أريدك أن تنتقل إلى الحدث المهم التالي. س: Iam ata banquet؛ هناك الكثير من الضحك والشرب والضوضاء. أنا: ما هي مساعدة الوليمة؟ س: إنه احتفال. أنا: مع من تحتفل؟

س: أستطيع أن أرى الإمبراطور، الإمبراطور الروماني؛ يرتدي رداءً أبيض وعباءة حمراء. كان لديه إكليل حول رأسه ويشرب من كأس كبير، ويشرب النبيذ الأحمر؛ وعلى إصبعه كان يرتدي خاتمًا كبيرًا. كان هناك الكثير من الضحك. أنا: ما هو الاحتفال؟ س: لقد توجني الإمبراطور الروماني للتو؛ لقد جعلني البابا للتو. إنه لشرف كبير ومع ذلك، من الغريب أنه لا يوجد أحد هنا ذو أهمية بالنسبة لي. أنا: كم عمرك الآن؟ س: ما زلت صغيرًا جدًا، في أوائل العشرينات من عمري. أنا: ما هو شعورك تجاه الاحتفالات ونجاحك؟ س: أشعر وكأنني قد نجحت، ولكن الأمر يبدو كما لو أنه ليس حقيقيًا أو ربما لا يبدو بالطريقة التي كنت أعتقدها؛ هناك شيء مفقود. أنا: هل يمكنك أن تخبرني بما ينقصك؟ س: لقد حققت نجاحًا من حيث المجتمع، لكنني أعتقد أنه يتعلق بالانتماء؛ لا يوجد شخص مميز يشعر بالفخر بي. الناس سعداء من أجلي ولكن لا يوجد أحد مهم. إنه أمر غريب بعض الشيء، كل هذه القوة؛ يجب أن يكون لدي شخص مهم لأشاركه ذلك. بدأت تبدو مرتبكة بعض الشيء. أنا: ما الذي تجده غريبًا؟ س: إنه غريب. لست متأكدًا من أنني رجل. هناك شيء غريب؛ إنه كما لو كنت ألعب دور رجل لكنني لست رجلاً. إنه يربكني. أنا: ألق نظرة فاحصة على نفسك وأخبرني بما أنت على دراية به. س: أوه، أنا امرأة؛ إنه فقط لا يمكنني فعل هذا كامرأة. أنا: أفعل ماذا كامرأة؟ س: السفر والقتال والانضمام إلى الجيش، والآن الوصول إلى السلطة كبابا؛ كان علي أن أتظاهر، ولهذا السبب لا يوجد شخص مهم ولا حبيب في حياتي؛ أنا امرأة لكنني أفضل، في نواحٍ كثيرة، من جميع الرجال هنا. أنا: ما الذي يجعلك أفضل من الرجال؟ 213 الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية س: يعتمد الناس عليّ في اتخاذ قراراتهم؛ لدي عقل رائع للاستراتيجية والهيكل. يمكنني أن أفعل كل ذلك. أنا: إذًا ما الذي يحزنك؟ س: أنا وحيد؛ أنا في مكان لا ينبغي لي أن أكون فيه وأنا حقًا غير متأقلم إلى حد ما؛ إنه يشبه إلى حد ما لعب دور ما. أنا: ما الذي جعلك تقرر لعب هذا الدور؟ س: لقد لعبته وأنا أعلم أنني أستحق أكثر من ذلك بكثير. لم أكن لأرضى أبدًا بحياة متوسطة، كنت بحاجة إلى نوع من التقدير. كنت بحاجة أيضًا إلى

إثبات قدرتي وقيمتي؛ لقد فعلت ذلك - لقد حققت نجاحًا كبيرًا ولكن الآن لا أشعر بذلك حقًا. أنا: لماذا لا أشعر بالرضا الآن، ما الذي أدركته؟ س: كنت أفعل ذلك لجميع الأسباب الخاطئة، ومن المؤكد أنني سأُكتشف في مرحلة ما. أنا: هل يعلم أحد بسرك؟ س: لا، لا أحد يعرف حتى الآن، على الرغم من أنني أعتقد أن يدي اليمنى مشبوهة. أنا: أريدك أن تنتقل إلى المشهد المهم التالي. س: حصان إيمونا. أنا: أين أنت؟ س: بالخارج، في المدينة. إنه موكب من نوع ما؛ هناك الكثير من الدماء. أنا: ماذا حدث؟ س: لقد أنجبت طفلاً وأنا على حصاني وأنا أتجول في الشوارع. أنا: هل هناك أي شخص معك؟ س: يدي اليمنى هناك؛ يقول إنه سيحميني، ويخبرني أنه يحبني وأنه سيحافظ على السر. أنا: ما هو السر؟ أنا: ماذا يحدث الآن؟ س: الدم ينزف مني؛ أنا أضعف وأضعف. تتنهد بعمق. أنا: ماذا يحدث الآن؟ س: هذا كل شيء ... لقد انتهى الأمر. أنا: كيف تشعر وأنت تغادر الجسد؟ س: يجلب الموت شعورًا بالسلام ولكن ليس التحرر. آخر فكرة واعية لي وأنا أغادر تلك الحياة هي أنه لا أحد يعرفني الحقيقي وأنني لم أمتلك قوتي أبدًا. لن يعرف الناس الحقيقة الحقيقية أبدًا لأن حبيبي كتم سره؛ لم يشارك رؤيتي للعظمة مع الآخرين. ولم يكن اسمي جون، بل كان جين. أنا: كيف تشعر الآن وأنت تشاهد هذا؟ 214 كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ س: [أدرك هذا النقص الحقيقي في الإنجاز - وهو تباين حقيقي بين النجاح في المجتمع والفشل الذي شعرت به كإنسان. لقد تم الترحيب بي كبطل من الخارج ولكن في الداخل كنت أشعر بالألم وأخشى أن يتم الحكم عليّ. أنا: ما هو الدرس الكرمي في تلك الحياة؟ س: كان الأمر يتعلق بأن تكون عظيماً، وأن تعطي كل شيء، وأن تفعل أفضل ما لديك، على الرغم من حقك الطبيعي؛ بعبارة أخرى، أن تكون كل ما تريد أن تكونه. أنا: هل حققت ذلك؟ س: ليس تمامًا. لقد كدت أصل إلى هناك ولكنني انزلقت في النهاية. لا يزال هذا الدافع موجودًا بداخلي. أنا: ما هي المعتقدات التي كنت تحملها عن نفسك في تلك الحياة؟ س: كان لدي اعتقاد قوي بأنه يجب أن أكون شخصًا ما؛ لم أكن سأحصل على ما أريده كوني امرأة، لذلك كان علي أن

ألعب دورًا. كان الأمر كما لو أنني وُلدتُ في جسدٍ خاطئ، مع أنني أُدرك الآن أن هذا كان جزءًا من الاختبار. أنا: ما الذي كان عليكِ تعلمه من هذا؟ س: كنتُ بحاجة لمعرفة أنه إذا آمنتُ بنفسي حقًا، فمن الممكن أن أحصل على كل شيء. أنا: وما الذي عليكِ أن تؤمني به الآن؟ س: أحتاج إلى الإيمان بإمكانية قبولي كما أنا والحصول على كل شيء. رجلًا كان أم امرأة، لا يهم حقًا. أنا: هل هناك أي شخص تعرفينه من تلك الحياة تعرفينه في حياتكِ الحالية؟س: يا رب، أرى أن أخي في هذه الحياة كان يدي اليمنى، حبيبي السري. أنا: هل لهذا أي تأثير على علاقتك به الآن: س: كان هو الوحيد، آنذاك والآن، الذي يعرفني حقًا؛ فهو يؤمن بي أكثر مما أؤمن بنفسي. أنا: هل كان هناك أي اتفاق بينكما قبل أن تأتيا إلى هذه الحياة معًا؟ س: لقد جاء ليدعمني ويذكرني بما أنا قادرة عليه. أنا: ما هو أهم شيء في هذا بالنسبة لك الآن؟ س: لا زلت أتذكر التصميم الذي كان لدي في تلك الحياة، والشعور بأنني لن أدع أي شيء يوقفني - حتى ولادتي كامرأة. لا يزال لدي هذا المثابرة والقوة، ويمكنني الاعتماد عليهما كلما احتجت إليهما. ابتسمت. س: إنه شعور جيد حقًا أن أعرف أن هذا موجود؛ يجعلني أشعر أنني أستطيع الحصول على ما أريد. بعد الجلسة، اندهشت سوزي من القصة التي ظهرت؛ بدا لها الأمر بعيد المنال للغاية، وكانت تكافح لتدرك كيف يمكن لشيء مثل هذا العلاج بالشفاء من الماضي أن يحدث في عوالم التاريخ دون وجود أي نوع من الإشارة إليه. ذهبت إلى الإنترنت وكتبت كلمة "بابا" واسم "جان". واكتشفت أنه في عام 850 بعد الميلاد كان هناك بالفعل بابا يُدعى جوان أو جان، وكان متنكرًا في هيئة رجل ومات أثناء الولادة بينما كانت على حصانها. في الواقع، ولعدة قرون، ونتيجة لهذا، كانت هناك إضافة مهمة للغاية إلى تتويج البابا: فقد صُمم كرسي رخامي خصيصًا به ثقب كبير مقطوع فيه وكان البابا المتوج حديثًا يُجبر على الجلوس على الكرسي والسماح لأعضاء رجال الدين برؤيته من الأسفل للتأكد من أنه رجل بالفعل. وقد نقشت على هذا الكرسي، باللاتينية، الكلمات "لديه خصيتان وهما معلقتان جيدًا". واستمرت هذه الممارسة لقرون عديدة. لحسن الحظ، لم يعد هذا العلاج

مستخدمًا. منذ الجلسة، أفادت سوزي أنها تشعر بقوة أكبر، وأن أعمالها الاستشارية قد وصلت إلى آفاق غير مسبوقة. أدركت أن مواهبها ومهاراتها لا تقل قوة عن مواهب ومهارات أي رجل، وهي الآن تسعى لتحقيق ما تصبو إليه. سارة سارة جاءت لزيارتي لأنها كانت بحاجة ماسة إلى فحص روحي شامل. كانت ممزقة بين مسيرتها المهنية الناجحة في عالم الشركات التي وفرت لها أجرًا صحيًا مُقدّرًا، وبين حبها الحقيقي، وهو دورها كمعالجة تجانسية. نتيجة للتحديات التي كانت تواجهها يوميًا من عالم الأدوية والحكومات التي تحاول التخلص من ممارسي الطب البديل، وخاصة المعالجين التجانسيين، وصلت إلى مرحلة من حياتها لم تكن متأكدة فيها من الطريق الصحيح. في مرحلة ما، كانت تعلم أن العلاج هو الطريق الصحيح، لكن الخوف من البقاء والقدرة على جني المال اللازم للبقاء كان أمرًا مختلفًا تمامًا. وبينما تعمقنا أكثر في المشاعر التي انتابتها، أدركت اعتقادًا بأنها كانت تخشى الفشل، وأنها ليست جيدة بما يكفي، وأن قول الحقيقة أمر خطير. لقد حان الوقت لها للتخلي عن هذا حتى تتمكن من السير في طريقها الحقيقي، والارتقاء إلى أعلى إمكاناتها، والقيام بالعمل الذي أُرسلت إلى هنا من أجله. بدأت الرحلة: أنا: ما الذي تعرفه الآن؟ س: الساعة 1 صباحًا بالخارج، وحدي في الحقل. أرتدي حذاءً موكاسين وفستانًا مخمليًا، عمري 21 عامًا، وأنا في النرويج. لدي شعر أحمر طويل جدًا. أنا: في أي عام نحن؟ س: إنه عام 1843. 216 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ ماذا تفعل هنا في هذا المجال بمفردك؟ لقد جئت لأكون وحدي. هناك احتفالٌ جارٍ في المدينة، ولا أريد أن أكون جزءًا منه. هناك خيامٌ وأعلامٌ ملونة. لماذا لا تحتفلون مع الآخرين؟ لأني حزين. أريد أن أكون هنا في أحضان الطبيعة. لماذا أنتم حزينون؟ لقد رحل والدي؛ لقد قُتل. كان رجلاً صالحًا، مخترعًا. كان عبقريًا، وقد قتلوه لأنه كان يُحسن صنعًا. كان عالمًا؛ كان مولعًا بالسحر. من قتله؟ أرسل الملك جنودًا؛ طعنوه بسيوفهم لمجرد أنه كان قادرًا على اختراع أشياء من شأنها أن تساعد في شفاء الناس. لقد خلق الأضواء وعرف الأعشاب

والأطعمة التي يمكن أن تُبقي الناس بصحة جيدة. لقد كان سابقًا لعصره. لماذا كانت هذه مشكلة؟ لم يُرد الملك أن يمتلك الناس هذه المعرفة؛ المعرفة تعني القوة، وكان بحاجة إلى الاحتفاظ بالقوة لنفسه. أشعر بغضبٍ شديد. ليس على الجنود - أعلم أنه لم يكن خطأهم؛ كانوا يُنفذون الأوامر فقط، لكنني لا أريد أن أكون جزءًا من هذا المجتمع. لا أندمج على أي حال. لماذا لا؟ أرى أشياء لا يرونها، وهذا يضايقهم أحيانًا. يعاملونني كما لو كنت غريب الأطوار. يحاول بعضهم أن يكون لطيفًا، لكنهم لا يعرفون كيف يتعاملون معي. مع من تعيش في القرية؟ أعيش مع جدتي. لدينا منزل بسيط ولكنه يخدمنا جيدًا. بماذا يحتفل الناس؟ هناك حفل زفاف؛ أحد الأمراء. لن أذهب؛ لا أريد أن أكون أحد عبيدهم. ماذا يحدث بعد ذلك؟ يأتي صديقي ليجدني؛ إنه يهتم بي. يا إلهي، أستطيع أن أرى أنه أخي الآن. أخبرني عن صديقك. لقد جاء ليخبرني ألا أكون حزينًا جدًا. يريدني أن آتي وألعب وأستمتع قليلًا. يوبخني لكوني دائمًا جادة جدًا. أشعر بارتباط وثيق بهذا الصبي. الحمد لله أنه موجود، ومن دواعي سروري أن أعرف أنه عاد ليكون معي مرة أخرى في هذه الحياة. أنا محظوظ جدًا. وماذا يحدث بعد ذلك؟ سنعود إلى القرية؛ أحضر لي تفاحة توفي، ولعبنا بعض ألعاب 217 أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية. إنه قوي ولطيف للغاية؛ عندما يسخر مني الآخرون، فإنه يدافع عني دائمًا. ماذا تفعل بوقتك هنا في القرية؟ أساعد الناس، سرًا. أساعدهم في شفائهم وأرى أشياء للناس. لا يخبرون بعضهم البعض أنهم يأتون إلي - كل شيء سري. هناك فتاة واحدة على وجه الخصوص؛ إنها شابة وشقراء وجميلة للغاية. كانت تعاني من مرض غريب ولم تستطع المشي، وقد تمكنت من مساعدتها على التعافي. لا تتحدث كثيرًا؛ إنها تضحك كثيرًا فقط. أنا أحبها كثيرًا. جيد؛ أخبرني بما تعرفه الآن. إنه وقت الليل؛ نحن نجلس حول النار، والناس لا يزالون يحتفلون ويضحكون. أشعر بتحسن الآن. لا أرقص ولكن صديقي جاي معي. أخبرني أن كل شيء سيكون على ما يرام. عندما يتأخر الوقت، يوصلني إلى منزل جدتي وأخلد إلى النوم. إنها امرأة عجوز وعملية جدًا. تعمل بجد وتتمتع بعقلانية شديدة، تمامًا كما

أنا لست كذلك. ماذا حدث لوالدتك؟ توفيت والدتي عندما كنت صغيرة جدًا، ولم أعرفها قط. أعتقد أنها توفيت بعد ولادتي بفترة وجيزة. ساعدتني العائلة بأكملها في تربيتي، كنا عائلة واحدة كبيرة. أريدك أن تخبرني عن الحدث المهم التالي الذي سيحدث. [أنا في الجبال وأحب هذا المكان؛ أشعر بحرية كبيرة. أحب شعور الحرية. أجمع الزهور والأعشاب التي سأحتاجها وأتواصل مع الطبيعة والحيوانات. عندما أنسجم مع الطبيعة، تخبرني بما أحتاجه. لدي كهف هنا، كهف سري يأتي الناس لرؤيتي فيه. هناك رسومات قديمة جدًا على الجدران. إنه مكان مؤثر. - وجهها غائم. أنا: س: ما الخطب؟ لقد حدث شيء فظيع للقرية. جاء الجنود وحطموا كل شيء. تمكن بعضهم من الفرار والعثور عليّ في الكهف. كان جاي هناك؛ كان هناك بعض الأشخاص معي في الكهف وكان هناك حوالي 15 منا. أصيب بعضهم، لذا بدأت في تحضير بعض الصبغات. لم يفهم جاي الأمر، لكنه ساعدني على أي حال. ساعد في طحن الأعشاب. كان بعض الرجال في الخارج للصيد عندما وقع الهجوم، وكان بعض الأطفال يلعبون بعيدًا عن القرية. لم تكن جدتي معهم؛ لقد ماتت في القرية. أعتقد أنها أصيبت بنوبة قلبية نتيجة الصدمة لأن ما رأته كان مروعًا للغاية. "لقد قتلوا معظم الرجال، لكن تم أخذ العديد من النساء في عربات لاستخدامهن كعاملات في منازل النبلاء. زعموا أنهم يتعاملون مع اضطرابات مدنية، لكن لم تكن هناك تحديات لهم من قريتنا. 218 أنا: S: أنا: كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ ماذا ستفعل الآن؟ علينا عبور الجبال. نأمل أن نجد قرية أخرى تستقبلنا؛ لدينا بعض المؤن البسيطة التي نحملها على ظهورنا. أحضر بعض الرجال طبولًا وآلات موسيقية صغيرة. لدينا أكواب وأطباق وقدر ما نستطيع من الطعام. نعيش على إشعال النيران وأكل الحيوانات الصغيرة والنباتات التي نجدها على طول الطريق. تساعدنا الموسيقى على رفع معنوياتنا أثناء سيرنا، ونحاول رفع معنوياتنا بالغناء. وماذا تعرف الآن؟ إنه ثلجي وبارد. هناك مكان يسكنه الإسكيمو، قرية في الثلج. لقد رحبوا بنا وأعدوا لنا سمكًا لنأكله. إنهم لا يتحدثون نفس اللغة لذلك كان الأمر صعبًا بعض الشيء، لكننا

بقينا لأنه ليس لدينا مكان آخر نذهب إليه. بدأت في البكاء. أنا: S: أنا: ما الخطب؟ لم ينجح جاي؛ لم يستطع تحمل السفر والبرد؛ مرض ومات. تركني. ثم ماذا يحدث؟ استقرت. :S: ME ME: ME: S: ME: تزوجت من أحد الرجال وأنجبت طفلاً. لكنها حياة منبوذة مرة أخرى. إذا انقطعت ثعبان البحر. أفتقد منزلي، ولا أستطيع فعل الأشياء التي كنت أحبها في السابق. لا مزيد من الجبال والأعشاب والحرية. لقد فقدت كل من كان مهمًا بالنسبة لي، ويجب أن أعيش حياة منبوذة. لم أعد مرتبطة بزوجي وأشعر بالوحدة الشديدة - حتى مع طفلي. دعنا ننتقل إلى الحدث المهم التالي. طفلتي تبلغ من العمر 8 سنوات الآن. إنها رائعة؛ إنها تتأقلم هنا في هذا المجتمع تمامًا. ما زلت لا أتأقلم، بشعري الأحمر وبشرتي الشاحبة. لكنها سمراء مثلهم، وستكون بخير. إنهم أناس طيبون؛ إنها حياة بسيطة. وماذا يحدث بعد ذلك؟ تتزوج وتكون سعيدة. لا أحد يزعجنا هنا؛ إنه آمن. أنا عجوز الآن؛ يطلقون عليّ امرأة حكيمة. أشعر بالأمان، لكنني ما زلت أفتقد العالم وأشعر بالعزلة عنه. كنت خائفًا جدًا من المغادرة خشية عودة الجنود، لكنني أفتقد وطني. لقد أضعت الكثير من الفرص، لكنني لم أشعر أبدًا أن لدي خيارًا. في النهاية، تقدمت في السن. عشت حتى بلغت 89 عامًا وماتت محاطًا بعائلتي وأحفادي الكثيرين. شعرت بالكثير من الحب واللطف وتمكنت من النوم دون أن أستيقظ. ما هي آخر فكرة راودتك عندما غادرت تلك الحياة؟ أنني لم أعش حياتي على أكمل وجه. ما هي المشاعر التي أخذتها معك؟ د) الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية س: كان هناك الكثير من الحزن والأسى على فقدان عائلتي وصديقي العزيز. فقدت كل الأشخاص الذين كنت على اتصال حقيقي بهم. أعلم أنه كان يجب أن أغادر هناك، لكنني كنت خائفًا للغاية. اخترت الزواج من شخص لم أحبه من أجل الأمان، وأعلم أنه لو كنت شجاعًا وواصلت رحلاتي، لكانت الأمور مختلفة تمامًا. أنا: أريدك أن تكتشف ما هو الدرس الكرمي الذي اخترت أن تجربه في هذه الحياة. أخذت نفسًا عميقًا في هذه المرحلة. س: أوه، [اختارت تجربة الخسارة. كان كل ذلك جزءًا من الخطة. كان هذا الإدراك قويًا بالنسبة لها لأنها كانت تتساءل

عن سبب حدوث كل الأشياء السيئة في هذه الحياة، والآن أصبح كل شيء منطقيًا. هذا يعني أنها كانت قادرة على شفاء قلبها - القلب الذي تم إغلاقه نتيجة لكل الألم الذي عانت منه. بمجرد أن رأت أنها كانت مسؤولة عن اختيار هذا المسار، رأت أن الآخرين المعنيين، الذين ألقت باللوم عليهم في معاناتها، كانوا يلعبون أدوارهم بشكل مثالي وتمكنت من التخلي عنهم ومسامحتهم، ثم تمكنت من شفاء كبدها، الذي تصلب من كل الغضب. أنا: أود منك أن تدعو جدتك الآن. ماذا تريد أن تقول لها ولم تتمكن من قوله في ذلك الوقت؟ س: أحبك. أنا: وكيف ردت؟ س: أخبرتني أنها تتمنى لو كانت أكثر لطفًا؛ لقد اهتمت بي، لكنها لم تكن تعرف دائمًا كيف تقول ذلك أو تُظهره. تعتقد أن ما فعلته بالشفاء كان جيدًا وليس غريبًا. تقول إنني كنت مثل أمي تمامًا. تقول إن التحدي الذي وضعناه لبعضنا البعض كان ألا نخاف من قول حقيقتنا. كانت بحاجة إلى تعلم القبول، وكان عليّ أن أتعلم الدفاع عن نفسي. إنها تضحك الآن وتقول إنها تقبلتني أخيرًا، وأنا أقول حقيقتي لذلك لم نعد بحاجة إلى هذا العقد. أنا: أحضر العقد. ماذا تريد أن تفعل به؟ س: أريد إشعال النار فيه. أنا: حسنًا، تفضل وافعل هذا الآن. بمجرد الانتهاء من ذلك، ما هو العقد الأفضل الذي يمكنك وضعه في مكانه؟ ما هو الالتزام الأفضل الذي يمكنك تقديمه لنفسك؟ س: - من الآمن أن أقول حقيقتي؛ أنا محبوب، وأنا بأمان مهما كان الأمر. أنا: رائع، دعنا نكتب ذلك على مخطوطة يمكنك تخزينها في مركز قلبك حتى تعرف دائمًا مكانها ويمكنك الرجوع إليها كلما احتجت إليها. إنها تبتسم الآن. أنا: ما الذي تدركه الآن؟ س: تريد جدتي أن تعانقني؛ وهي حرة الآن أيضًا. تقول لي إنها تحبني. 220 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ حسنًا، يمكننا تركها تذهب الآن، وأود منك أن تعيد والدك من تلك الحياة. ماذا تريد أن تقول له؟ أنا فخور بك للغاية؛ لقد كنت شجاعًا للغاية. أريد أن أكون مثلك أكثر. أنت تعلم أنني أحببتك، لكني أريد أن أخبرك مرة أخرى. كيف يستجيب؟ يتمنى لو أنه قضى المزيد من الوقت معي؛ كان منغمسًا جدًا في عمله لكنه كان يحبني دائمًا وأنا أعرف ذلك. إنه يخبرني أنه عضو في

مجموعة روحي وأننا عشنا سبع حيوات معًا. كان دائمًا نفس الموضوع: لقد كان القوي وأردت دائمًا تقليده بدلاً من الوقوف في قوتي الخاصة. كنت دائمًا خائفًا بعض الشيء من الوقوف على قدمي وامتلاك قوتي الخاصة. هل هناك أي اعتراف بهذه الروح في حياتك الحالية؟ يا إلهي، إنها معالجتي المثلية؛ إنها مذهلة للغاية. وما هو العقد بينكما؟ كان من المفترض أن يتعلم أن يأخذ وقتًا ليحب الناس ويهتم بهم، وكان من المفترض أن أتعلم ألا أكون معتمدًا، وأن أتعلم أن أتعلم أن أخطو إلى قوتي الخاصة. الآن وقد فهمت هذا، هل تحتاج إلى إبقاء العقد ساريًا؟ لا، بالتأكيد لا. أريد توضيحه الآن. حسنًا، إذن أحضره وأشعله. الآن، ما هو الالتزام الذي تريد تقديمه بدلاً من ذلك؟ أخطو بشجاعة إلى قوتي الخاصة؛ أنا جديرة بحقي الخاص؛ أنا حرة في أن أكون أنا. ممتاز، وماذا يحدث الآن؟ إنه يمسك بكلتا يدي ويبتسم، ويخبرني أن لدي موهبتي الخاصة وهو يشكرني. أود منك أن تسأله عن مجموعة روحك. يخبرني أن هناك مجموعة من المعالجين، ١٢ منهم إجمالاً، وأن أربعة منا اختاروا العودة في هذا الوقت. معالجي المثلي واحد منهم، ولست متأكدًا من الاثنين الآخرين في الوقت الحالي؛ ربما لم أقابلهما بعد. إنه يباركني الآن ويخبرني أن أتذكر جلب النور. يقول إنني لست وحدي وأن روحه ستكون معي في كل خطوة على الطريق. أود منك أن تتركه يذهب الآن وتحضر جاي. ما الذي تود أن تقوله له ولم تستطع قوله من قبل؟ أنا أحبه وأهتم لأمره؛ أريد أن أشكره على كل ما فعله من أجلي. أنا ممتن جدًا لكل دعمه - في تلك الحياة وفي هذه الحياة. إنه يمزح معي ويقول إنني غبي، وأنه بالطبع كان سيدعمني - نحن أفضل الأصدقاء. وهو أيضًا جزء من مجموعتي الروحية وقد عشنا سبع حيوات معًا؛ والموضوع دائمًا هو دعم بعضنا البعض. 221 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية أريدك أن تسأله إذا كان قد وافق على المشاركة في مساعدتك على تحقيق درس الحياة المتمثل في تجربة الخسارة في تلك الحياة. أوه، قال "نعم"، أراد البقاء ومساعدتي ولكن تم الاتفاق مسبقًا على رحيله. ماذا قال الاتفاق بالضبط؟ قال إنني سأفقده وكل شيء كان مهمًا

بالنسبة لي. كان آخر شيء رحل، وكان من المفترض أن أتذكر أنني ما زلت أتمتع بمحبة الله. كان الاختبار هو معرفة ما إذا كان لا يزال بإمكاني تحقيق هدف حياتي والارتقاء إلى أعلى إمكاناتي، دون أي شيء سوى اتصالي بالله ليساعدني على تجاوز ذلك.أعتقد أنني فشلت. آه، لكن في عالم الأرواح، لا يوجد شيء اسمه فشل؛ هناك فقط تعلم. الآن وقد فهمتَ هذا الدرس، أظن أن هذا أيضًا اتفاقٌ ترغب في التخلي عنه. أجل، بالتأكيد. فلنُدخله ونُشعله حتى تتحرر من سيطرته عليك، ولن يعود له أي تأثير عليك؛ كما ستتخلص من أي تأثير قد يكون لهذا الاتفاق على أيٍّ من حيواتك الأخرى، وسيتردد صدى هذا الشفاء في كل تلك الحيوات، ممهدًا الطريق لنجاحٍ أكبر في المستقبل. والآن، ما الذي ترغب في الالتزام به بدلًا من ذلك؟ يمكنني طلب المساعدة وتلقيها عند الحاجة. لا بأس بالاعتناء بالآخرين وبنفسي. يمكنني العمل مع مرشديّ ومعه لتحقيق هدفي، ويمكنني العمل مع الآخرين لتحقيق أهدافي. ما الذي تعرفه الآن؟ جاي يبتسم. يقول إنني الآن لن أُقهر. إنه متحمس جدًا ويشكرني. حسنًا، يمكننا أن نشكره الآن ونتركه يذهب لأنني أحتاجك الآن لإحضار الجنود المسؤولين عن قتل والدك وأهل القرية. ماذا تريد أن تقول لهم؟ لقد سامحتك. أعلم أنك كنت تقوم بعملك فقط. إنهم ينحنون رؤوسهم الآن؛ إنهم جميعًا آسفون جدًا لما حدث. كيف يتفاعلون عندما تخبرهم أنك سامحتهم؟ إنهم مرتاحون وسعداء للغاية؛ لقد حملوا هذا الذنب لفترة طويلة. من الجيد أنهم يستطيعون التخلي عنه. إنهم أحرار الآن للمضي قدمًا. رائع. الآن أود منك إحضار بعض المساعدة لمساعدتك؛ قد يكون مرشدك الروحي أو ربما شخصًا من مملكة الحيوان لديه القوة والصفات التي ستحتاجها للتعامل مع القائد الذي أرسل هذه الأوامر بقتل من تحبهم. من تريد الاتصال به؟ 222 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ سأستدعي مرشدي الروحي ونسرًا لأن النسر كان يتمتع بالقوة والقدرة ولديه بصيرة عظيمة. حسنًا، أحضر القائد وأخبرني بما تريد أن تقوله له. يا إلهي؛ إنه والدي في هذه الحياة. ماذا تريد أن تقول له؟ أنا

غاضب. أعلم أنه ضعيف ويمكنني أن أرى أنه كان يبذل قصارى جهده، لكنه كان مخدوعًا؛ الغضب منه لن يساعد. اسأله لماذا تصرف بهذه الطريقة؛ ماذا أراد؟ أراد السلطة وأراد إرضاء رؤسائه. كان لديه أجندته الخاصة؛ شعر كما لو كان عليه الانتقام من العالم كله. أريدك أن تعود إلى طفولته وترى ما حدث له. ما الذي تعرفه؟ لقد تعرض لمعاملة سيئة للغاية طوال حياته، منذ أن كان صغيرًا جدًا. لقد تعرض للإيذاء كثيرًا ولديه اهتزاز طاقة منخفض جدًا نتيجة لذلك؛ هناك الكثير من الألم بداخله. أريدك أن ترسل شعاعًا من الحب لهذا الطفل؛ أرسلها مباشرة إلى مركز قلبه حيث يمكنها أن تضيء الشرارة الصغيرة أو الضوء الموجود بداخله؛ الضوء الذي نسيه والذي يربطه بمن هو حقًا. وماذا يحدث الآن؟ لقد بدأ يتوهج قليلاً وقلبه المظلم يلين. وماذا يحدث بعد ذلك؟ إنه صعب عليه لأنه يشعر بالألم الآن؛ لقد كان مخدرًا من قبل والآن لديه ندم كبير على ما فعله. إنه يشعر بالارتباك والضياع. الآن وقد شعر بالأسف ويمكنك أن تفهم سبب حدوث كل هذا، هل يمكنك تركه ومسامحته؟ نعم، أستطيع. ما هو الاتفاق بينكما؟ كان اتفاقي هو تعلم المغفرة وكان اتفاقه تعلم الرحمة. لست متأكدًا مما إذا كان قد فهمه تمامًا ولكنه في طريقه. حسنًا، دعنا نحضر العقد وندمره حتى تتحرر منه إلى الأبد. نعم من فضلك. فقط شاهد الكلمات المكتوبة في هذا العقد وهي تحترق ولاحظ مدى روعة الشعور بالحرية. ما الذي ترغب في الالتزام به كعقدك الجديد؟ أرى جميع الكائنات برحمة؛ أنا أحب الجميع وأرى الإلهي في كل شخص. رائع، ويمكنك السماح لهذا العقد أن يغوص بعمق في مركز قلبك 223 أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: أنا: الشفاء بعلاج الحياة الماضية أيضًا واسمح لكل الشفاء اللازم، طوال هذه الحياة وأي حياة أخرى متصلة بها، أن يبدأ. كيف تستجيب لك هذه الروح الآن؟ يقول إنه آسف؛ لم يكن يعرف حقًا ما كان يفعله. يقول إنه يجب أن أذهب وأستخدم قوتي لفعل أشياء جيدة، ويتمنى لو كان لديه نوع القدرات التي أمتلكها. حسنًا، يمكنك الاستمرار في إرسال النور إلى مركز قلبه حتى يستمر شفاؤه بالسرعة المناسبة له. دعه يذهب الآن، مع الشكر، وأود منك أن تحضر ابنتك من تلك الحياة.

ماذا تريد أن تقول لها؟ أريد أن أخبرها أنني آسف لأنني كنت مشتتًا للغاية؛ وأنني كنت أهتم بها وأحبها. كان من الصعب فقط البقاء حاضرًا. أنا نادمة على ذلك. كيف كان ردها؟ إنها متسامحة جدًا، ودائمًا ما كانت تعتقد أنني غريبة بعض الشيء، مع أنها كانت تضحك وهي تقول هذا. لقد أحبتني على أي حال. يا إلهي، إنها إحدى أخواتي في هذه الحياة. هل هناك أي عقود أو اتفاقيات تحتاج إلى تغيير؟ لا، ليس معها. حسنًا، جيد. أود منك أن تحضري زوجك من تلك الحياة. ماذا تودين أن تقولي له؟ [أريد أن أقول إنني آسفة لأنني لم أكن مغرمة به، وأنني بذلت قصارى جهدي؛ أتمنى فقط ألا أكون قد منعته من الزواج من شخص يمكنه أن يحبه حقًا. ماذا قال؟ قال إن كل شيء على ما يرام، وأنه لا داعي للقلق. كنا سعداء بطريقتنا الخاصة، ومنحته الحرية ليكون على طبيعته. لم يكن لدى الآخرين ذلك، ومنحته ابنة جميلة والعديد من الأحفاد، لذا فهو ممتن. حسنًا. هل هناك أي شخص آخر ترغبين في التواصل معه؟ نعم، الفتاة الشقراء التي عالجتها في القرية. ماذا تريدين أن تقولي لها؟ أريد أن أخبرها أنني آسف لوفاتها في القرية بعد أن أخذنا كل هذا الوقت لشفائها، فقط لتقتل عبثًا. ماذا قالت؟ قالت إنها ممتنة لما تمكنا من تحقيقه معًا وأنه يجب أن أترك ذلك يمر. يا إلهي، إنها أختي الصغيرة وقد جئنا بعقد ضخم. ما هو؟ 224 كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ س: لم يكن من المفترض أن أنقذها بل أحبها كما هي؛ أن أكون لطيفًا معها ولكن أتركها تجد قوتها الخاصة. كان من المفترض أن تتعلم ألا تعتمد علي. حسنًا، لقد أفسدنا ذلك حتى الآن. أنا: دعنا نحضر العقد، أليس كذلك، ونتخلص منه؟ ماذا نضع مكانه؟ س: سأحب أختي كما هي. أثق أنها تستطيع الاعتناء بنفسها. ليس من وظيفتي أن أغيرها؛ إنها وظيفتي فقط أن أحبها وأن أكون لطيفًا معها. يمكنني أن أكون منفصلاً عن مشاكلها وأحبها. أنا: حسنًا، ويمكنك أن تأخذ هذه الرسالة عميقًا إلى مركز قلبك أيضًا حتى تحملها معك في جميع الأوقات. دع الشفاء والتحرر يبدأان. الآن أريدك أن تتحقق وترى إن كانت هناك أي معتقدات سلبية كانت لديك عن نفسك حملتها معك من تلك الحياة. س: نعم، كنت أعتقد أنه يجب عليّ إخفاء قدراتي وذاتي.

أنا: حسنًا، حسنًا. حان الوقت للتخلي عن ذلك الآن، فما هو الاعتقاد الأفضل لك؟ س: أنه لا بأس أن أكون مرئيًا؛ وأنني أستطيع إظهار مواهبي ويمكنني القيام بعملي علانية. أنا: رائع. الآن عندما تعود إلى مكانك الآمن سيكون هناك مرشد يحمل رسالة لك. ماذا يقول؟ س: يقول إنني قد أحسنت ويجب أن أكون صادقًا مع نفسي. إنه يقول إنني أتلقى الكثير من المساعدة وأنني لست وحدي في هذه الحياة. جميع مرشديّ يراقبونني. أعلم أنني دُعيتُ هنا للقيام بهذا العمل، لكن الأمر متروك لي إذا أردتُ خوض التحدي؛ فأنا أتمتع بحرية الإرادة. يقول إن كل ما عليّ فعله هو أن أتحلى بالشجاعة وسأحصل على كل المساعدة التي أحتاجها. لديّ خيار، لكن عليّ أن أثق بأن العمل الذي كُلِّفتُ به، في طريقي العلاجي، هو لخير أسمى - للجميع، وليس لي وحدي. انتهت الجلسة. عندما فتحت سارة عينيها، ابتسمت وقالت: "إذن، ليس هناك الكثير من عدم اليقين بشأن مسار حياتي أو ما عليّ فعله للوصول إلى أقصى إمكاناتي؟" كان عليّ الموافقة. عندما تجد طريقك، لا جدوى من محاولة مقاومته حقًا. عليك فقط أن تثق بأن كل شيء سيتكشف على أكمل وجه. غادرت سارة مصممة على تركيز اهتمامها على إنجاح ممارستها للعلاج البديل. لم يكن لديّ أدنى شك في أنها ستنجح. ماذا عن حياتك؟ كيف ستستوعب الأنماط والتجارب التي مررت بها حتى الآن؟ كيف يمكنك أن تبدأ في فهم ما هو درس حياتك في العلاج بالحياة الماضية هذه المرة، وكيف يمكنك اكتشاف هدف حياتك الحقيقي؟ كيف يمكنك التأكد من عدم وجود شيء يمنعك من الوصول إلى أعلى إمكاناتك؟ أفضل طريقة للقيام بذلك هي الاستكشاف على المستوى اللاواعي، ولكن قبل أن تفعل ذلك، من المفيد حقًا لك إنشاء خريطة لرحلة حياتك حتى الآن، والمسار الذي سلكته بالفعل. بعد ذلك يمكنك أن تبدأ في فهم من أنت، والأنماط التي ظهرت في حياتك، وأنواع الأشخاص الذين يستمرون في الظهور. بمجرد أن تكون لديك فكرة واضحة عما ينجح وما لا ينجح، ستعرف ما يجب تغييره. إن التخلص من الأشخاص والعادات والمعتقدات التي لم تعد تخدمك يعني أنك ستكون حرًا في التخطيط لبقية

الرحلة والتأكد من أنها ستكون الأفضل على الإطلاق. يمكن أن يساعدك هذا التمرين على البدء في رؤية من كنت ومن أنت حقًا بوضوح حتى تكون حرًا في اختيار من تريد أن تكون حقًا. Cea > التمرين 10: قصة حياتك إذا كنت ستصنع فيلم حياتك، فما نوعه؟ رومانسي، أو إثارة، أو دراما، أو كوميديا، أو مغامرة، أو مأساة، أو ربما مزيجًا منها؟ إن وجود منظور جديد ورؤية مختلفة لحياتك يمكن أن يساعدك على فهم كل شيء ويساعدك على تحديد الأنماط التي كانت موجودة دائمًا ولكنها ربما كانت بعيدة جدًا عن الوعي بحيث لا يمكنك رؤيتها. سيكون من الجيد أن تأخذ بعض الوقت الآن لفهم قصة حياتك، حتى تعرف من أنت، ومن أين أتيت، ومن وما الذي أثر عليك حتى الآن. من المهم جدًا أن تتذكر وتتذكر الأشياء الرئيسية التي حدثت لك، والأشخاص والتحديات التي واجهتها على طول طريق الحياة الذي سافرت إليه حتى الآن، سواء كان ذلك من الطوب الأصفر أم لا، والتأكد من أن بقية رحلتك تأخذك إلى حيث تريد أن تذهب. قال جلال الدين الرومي، الصوفي الفارسي، إنه لا يجب أن تكتفي أبدًا بالاستماع إلى قصص الآخرين وأن تكشف عن أسطورتك الخاصة. لا أستطيع أن أتفق أكثر. 226 كيف يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة؟ قصة حياتك الخطوة الأولى؛ احصل على بعض الأوراق الكبيرة وبعض الأقلام الملونة. الخطوة الثانية احصل على قوائم الأشخاص الرئيسيين والعلاقات المهمة التي ظهرت في حياتك وقائمتك بالتجارب الرئيسية، الجيدة والسيئة. الخطوة الثالثة احصل على قوائم الإنجازات والتحديات. الخطوة الرابعة ارسم خطًا يمتد أفقيًا عبر منتصف الصفحات بقلم أصفر إذا كان لديك؛ سيكون اللون الأسود جيدًا إذا لم يكن كذلك. هذا هو الخط الزمني، أو مسار حياتك. الخطوة الخامسة حدد الأوراق بالأعمار الصحيحة عليها. 1. من الولادة إلى الوقت الذي بلغت فيه عشر سنوات. 2. من 10 إلى 20. 3. من 21 إلى 30، وعلى مدى 10 سنوات حتى تصل إلى عمرك الحالي. ستكون الصفحات الأخيرة مخصصة لحياتك الماضية وحياتك المستقبلية. ستمكنك صفحة الحياة الماضية من تحديد أي حيوات أخرى أصبحت على دراية بها. تمتد الصفحة الأخيرة حتى التاريخ الذي تقدر أنك قد تعيش

فيه؛ فقط خمن، التاريخ الدقيق لا يهم حقًا. ما تفعله بهذه الصفحة لاحقًا سيؤثر عليك. الخطوة السادسة ابدأ الآن في رسم تفاصيل قصتك على طول مسار الحياة؛ أضف القمم والقيعان، والارتفاعات والانخفاضات. الأحداث الجيدة أعلى الخط والسيئة أسفله. سترتفع أو تنخفض حسب ما تشعر أنه ذو صلة بالتأثير العاطفي الذي مررت به في ذلك الوقت. إذا كان لديك أقلام ملونة، ضع: 1. طفولتك وعائلتك وحياتك المنزلية باللون الأحمر. 2. تعليمك وحياتك العملية باللون البرتقالي. Dy، الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية 3. إنجازاتك ونجاحاتك وإخفاقاتك باللون الأصفر. 4. علاقاتك باللون الأخضر. 5. نجاحك المالي باللون الفيروزي. 6. حياتك الروحية باللون الأزرق الداكن. 7. لحظات الإلهام والتجليات باللون الأرجواني. الخطوة السابعة بمجرد أن ترسم مخطط حياتك، خذ بعض الوقت لمراجعتها؛ ربما يمكنك السماح لصديق جيد وموثوق به أن يكون شاهدًا عليها، لمساعدتك في تحديد الأنماط، الجيدة والسيئة، التي كررتها. مثل De 3). S2OOSOskENP ما هي الموضوعات الرئيسية التي تظهر؟ ما نوع الفيلم الذي سيكون عليه هذا؟ إذا كنت ستختار شخصًا ما للعب دور حياتك، فمن سيكون ولماذا؟ ما أنواع الأشخاص الذين يستمرون في الظهور؟ ما هي الأنماط الموجودة في قصة حياتك؟ ما الذي يحتاج إلى التغيير؟ ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف؟ ما نوع الفيلم الذي تفضل أن تعيشه؟ ما الذي يمكنك فعله لإحداث تغييرات إيجابية؟ عندما تتمكن من رؤية قصة حياتك على حقيقتها، تصبح سيد مصيرك - وليس ضحية للظروف. 228 دوروثي: "لا يوجد مكان مثل المنزل". 1] هل يمكنك أن تتمنى طريقك إلى مستقبل رائع؟ لقد تعلمتُ أنا وعملائي، أنا و"أورثي"، و"فزاعة الطيور"، و"رجل الصفيح"، و"الأسد الجبان"، الكثير عن أنفسنا ومكانتنا في العالم بفضل شجاعتنا في السير على هذا الطريق وسبر أغوار حقيقتنا. أدعوكم، بعد قراءة هذا الكتاب، إلى أن تسألوا أنفسكم أسئلةً عميقة، ليس فقط عن حياتكم الحالية، بل أيضًا عن حيواتٍ أخرى ربما عشتموها، وأن تتأملوا في سبب اختياركم أن تكونوا هنا الآن وفي هذه اللحظة. غالبًا ما يُتيح لكم مجرد التفكير في هذه

الأسئلة استنباط رؤى جديدة، وقد ترغبون في التعمق أكثر واكتشاف ما يمكن أن تُعلّمكم إياه حيواتكم الماضية. يمكنكم استخدام هذه المعلومات لتساعدكم على عيش بقية حياتكم بأقصى قدر من التمكين، لأنه عندما تكتشفون هويتكم الحقيقية وما أنتم قادرون عليه، لن يوقفكم شيء. لن تُعيقكم أيٌّ من المخاوف القديمة، ولا أيٌّ من السلوكيات المُدمّرة القديمة، ولا أيٌّ من الأصوات الداخلية المُدمّرة القديمة، ولا أيٌّ من المعتقدات السلبية القديمة. ستكون حرًا في اختيار الحياة التي تريد أن تعيشها، على الرغم من أن الصعوبة الوحيدة المتبقية أحيانًا هي معرفة أي مستقبل رائع تختاره. غالبًا ما يعود عملائي لجلسة أخرى بمجرد أن يتضح لهم الأمر، لأنهم على الرغم من شعورهم الآن بحرية عيش الحياة التي يستحقونها، إلا أنهم غير متأكدين مما يريدونه بالضبط. أفضل إجابة لهذا هي أن يستكشفوا حياتهم المستقبلية، وهو ما يمكنهم فعله بسهولة بمجرد دخولهم في حالة الغيبوبة. كيف تعمل جلسات الحياة المستقبلية؟ قبل حوالي عشر سنوات، خضعت لجلسة حياة مستقبلية مع آن جيرش، إحدى رواد تطوير الحياة المستقبلية. تدربت معها لاحقًا وأنا الآن مديرة برنامج العلاج ثنائي الأبعاد مع علاج الحياة الماضية في جمعيتها للحياة الماضية والمستقبلية. في ذلك الوقت، كنت قد بدأت للتو العمل كمعالجة بالتنويم المغناطيسي، حيث قمت ببناء ممارستي واستمتعت حقًا بالعمل الذي كنت أقوم به. أردت أن أعرف ما إذا كنت على الطريق الصحيح وإلى أين سيقودني عملي. في الجلسة، أخذتني لمدة عامين وخمس سنوات وعشر سنوات إلى المستقبل، ثم إلى حياتي التالية. في الجزء الذي استغرق عامين من الدورة، رأيت نفسي أُدرّس؛ كان لديّ العديد من الطلاب الذين كانوا جميعًا يمارسون التنويم المغناطيسي، وكان الفصل الدراسي رسميًا، وكنت أرتدي بدلة - على عكس ما أنا عليه تمامًا. في الجزء الذي استغرق خمس سنوات، رأيت نفسي جالسًا حول نار المخيم، والناس يغنون ويهتفون؛ كانت الطاقة قوية وشعرت بإحساس حقيقي بالفرح في هذا المكان. لم أكن متأكدًا من الموقع الدقيق سوى أنه كان في مكان ما في الصحراء. في الجزء الذي

استغرق عشر سنوات من الدورة، رأيت نفسي على خشبة المسرح، أعمل مع مجموعة كبيرة، كنت أقوم بورشة عمل لـ Alternatives، أحد أفضل مراكز العقل والجسد والروح في لندن. رأيت نفسي أتحدث، وأشارك القصص، وأصطحب المجموعة في رحلة إرشادية. في النهاية كان هناك الكثير من العناق والابتسام. كنت فخورًا جدًا بوجودي في هذا المكان.رأيتُ نفسي مع كتاب منشور، وأُدير خلوات في أماكن مُختلفة حول العالم. وخلف ذلك، رأيتُ مركزًا خلابًا للخلوات، حيثُ عملتُ مع فريقٍ من الأشخاص الرائعين؛ كان مكانًا يُلهم الناس للقدوم من جميع أنحاء العالم لتوسيع مداركهم بأنفسهم وللتعافي. "كانت هذه رؤيةً فاقت أحلامي بكثير. في حياتي القادمة، بعد حوالي 100 عام، رأيتُ نفسي أُعلّم عمل الطاقة للأطفال الصغار. كان العالم مكانًا مُختلفًا تمامًا؛ انتهى النظام القديم، وعادت الحياة إلى طبيعتها. مجتمعات صغيرة مُكتفية ذاتيًا - اختفت الحاجة إلى الإفراط. كان لدى كلٍّ منها ما يحتاجه ولا شيء غيره، وكان الناس سعداء. كنتُ أُعلّم الأطفال كيفية استخدام مواهبهم الخاصة؛ كان كلٌّ منهم يُعلّم وفقًا لما يُحب، ونتيجةً لذلك، كانوا قادرين على التفوق في كل ما يفعلونه. لقد تعلّموا أنهم جميعًا مُتصلون وأننا جميعًا جزءٌ من كل شيء، وأن كل شيء طاقة." كان هناك تركيز كبير على تسخير قوة العناصر - الشمس والرياح والمياه - لتزويد المنازل وأماكن العمل بالطاقة. ونتيجة لذلك، أصبحت البيئة نظيفة وتمكنت الأرض من توفير كل ما هو مطلوب بوفرة. لقد كان وقتًا مليئًا بالسلام والحب. كانت الرسالة التي أعطاني إياها ذاتي المستقبلية هي أنه لا ينبغي لي الانتظار حتى حياتي التالية لتدريس هذا العمل، وأن أبدأ الرحلة على الفور؛ كانت هذه الطريقة في المشاركة والتثقيف هي الطريق الصحيح ويجب نشر الرسالة في أقرب وقت ممكن إلى عالم كان في حالة اضطراب. لم أفكر في التدريس في ذلك الوقت، لكنني استيقظت من الجلسة بتصميم على إيجاد طريقة؛ لم يكن علي الانتظار طويلاً. 230 هل يمكنك أن تتمنى طريقك إلى مستقبل رائع؟ في غضون أسابيع قليلة من الجلسة، تلقيت مكالمة من أورسولا جيمس، إحدى محاضراتي السابقات. كانت

تدرس التنويم المغناطيسي السريري في كليات الطب في جميع أنحاء البلاد لعدة سنوات وكانت بحاجة إلى بعض المحاضرين الجدد. سألتني إن كنت مهتمًا، وبدأتُ بعد بضعة أشهر. كان الأمر رائعًا؛ كانت متعة تدريس التنويم المغناطيسي هائلة، لكن القدرة على نقله إلى قاعات أكسفورد وكامبريدج، بالإضافة إلى العديد من الجامعات الأخرى، كانت هائلة. سرعان ما تبنى الطلاب، الذين كانوا متشككين في البداية، الفكرة، خاصةً عندما وجدوا أن ذاكرتهم تحسنت، وناموا بشكل أفضل، وأصبحوا أقل توترًا، وارتفعت نتائج امتحاناتهم. وغني عن القول إنني ذهبت للعمل في as uit. لقد انخرطت كثيرًا في العمل الذي كنت أقوم به ونسيت جلستي مع آن؛ وبعد بضع سنوات، دُعيت في رحلة شامانية إلى مصر، مع مجموعة من ممارسي البرمجة اللغوية العصبية الألمان. سافرنا من موقع طاقة إلى آخر، ومارسنا تقنيات طاقة مختلفة، وتواصلنا مع العجائب التي تقدمها مصر. سافرنا بسيارة جيب إلى الصحراء، حيث خيّمنا طوال الليل، ولم أتذكر جلستي إلا عندما حل الظلام وبدأ البدو في الغناء والرقص حول نار المخيم. لقد كانت تمامًا كما رأيتها؛ جعلني هذا الشعور أشبه بحدث عادي. شعرت بقشعريرة تسري في جسدي عندما أدركت أنني مررت بهذا المشهد من قبل. من هنا، استمر تركيزي على العمل بالطاقة، وسعيت جاهدًا لمشاركته مع من إلتقيت بهم. بعد عشر سنوات، وبشكل لا يُصدق، وجدت نفسي أُقدّم عرضًا لـ"بدائل"؛ كنت أُدير ورشة عمل عن الحياة الماضية. كان هناك بالفعل الكثير من العناق والكثير من الابتسامات في النهاية؛ خاصةً مني، ما زلتُ لا أُصدق أنني كنتُ هناك - تمامًا كما رأيتُ كل تلك السنوات. كتابي الأول بين أيديكم الآن، وبدأت أولى رحلاتي الروحية بالفعل. أعلم أن ما مررتُ به في ذلك اليوم قد حدث في حياتي تمامًا كما توقعتُ حدوثه. أنا متحمس جدًا لمستقبلي ومركز الشفاء الذي أعرف أنه في طريقه، مكان سيساعد الناس على معرفة المزيد عن حقيقة ذواتهم وإيجاد الحرية الداخلية التي يحتاجونها للنجاح. القيام بهذا العمل يعني أنني لا أخشى على سلامة كوكبنا، لأن المستقبل الذي رأيته كان تحسنًا كبيرًا جدًا عما نحن عليه الآن. كان عالمًا يتذكر فيه الناس

الاعتناء بأنفسهم، والأهم من ذلك، بالكوكب وبعضهم البعض؛ لقد كانت رسالةً مؤثرة. قال جوزيف كامبل إنه عندما يتوقف سكان الكوكب عن التفكير في أنفسهم وحمايتهم، سيشهدون تحولًا بطوليًا حقيقيًا في وعيهم، وكان محقًا. صدقت ذاتي المستقبلية في الجلسة عندما قالت: "لماذا الانتظار؟" قررتُ عدم الانتظار، وتغيرت حياتي في وقت قصير جدًا. إن الوصول إلى هذه المعلومات أشبه بتزويد أهدافك ورغباتك الداخلية بوقود صاروخي، لأنه بمجرد أن ترى ما يخبئه المستقبل من جمال، لماذا تنتظر؟ وبمجرد أن تصبح مستعدًا، تنفتح أبواب الفرص على مصراعيها، وتنطلق فورًا. يُعد "التقدم في الحياة المستقبلية" أداةً رائعةً أخرى تساعدك على تحديد وجهتك، ولكن في هذه الأثناء، قد ترغب فقط في القيام بالتمرين الموجود في نهاية الفصل. هذا هو التمرين الذي قمتُ به عندما احتجتُ إلى تغيير حياتي، وقد أفادني كثيرًا. كم من الناس يخصصون وقتًا للتفكير مليًا في مصيرهم؟ ليس كافيًا؛ ونتيجةً لذلك، لا يضعون عادةً خطةً واضحةً لحياتهم أو يختارون الأهداف المهمة لهم. قد يكون عدم القيام بذلك أمرًا خطيرًا، إذ يعني أنهم ينشغلون بأحلام وأهداف من حولهم: العائلة، والأقران، والشركاء. خلال فترة تدريسي في كليات الطب في جميع أنحاء البلاد، تحدثتُ مع العديد من الطلاب حول هذا الموضوع، وكان من المدهش كم منهم لم يكن لديه اهتمام حقيقي بالطب؛ كان حلم أن يصبح طبيبًا ملكًا لوالديه، ودون تفكير حقيقي فيما يريدانه لأنفسهما، خضعا له من أجل حياةٍ سهلة. سبع سنوات من التدريب هي فترة طويلة للالتزام بشيءٍ لا شغفَ لك به. فلا عجب أن الكثيرين في هذا المجال ليسوا متحمسين لمساعدة الآخرين كما قد يكونون - لو كانت وظيفتهم شغفهم حقًا. لذا، فإن وجود فكرة واضحة عن هويتهم، وماذا يريدون، وما هو شغفهم، ومهاراتهم أمرٌ بالغ الأهمية. كم من الناس يعيشون حياتهم في إحباط هادئ، يحلمون بحياة أخرى تحت السطح؟ يأتيني العديد من عملائي في مراحل من حياتهم يشعرون فيها بالحاجة إلى التغيير؛ حيث يفقدون السعادة أو الرضا، ويرغبون في فهم أنفسهم أكثر وما هو ممكن لهم في المستقبل. كانت لديّ عميلة تعاني من

صعوبات في عملها؛ كانت منظمة للغاية وضميرها حي، لكنها كانت تجد صعوبة بالغة في قول "لا" لأي شخص، حتى شريكها الذي لم يقدم لها سوى القليل من المساعدة في المنزل، مع أنهما يعملان لساعات طويلة. وجدت أن عبء عملها يزداد يومًا بعد يوم، وكانت منهكة، وشعرت بإرهاق شديد من كثرة ما يتوقعه الآخرون منها. كانت تعلم أن شيئًا ما يجب أن يتغير، لكنها لم تكن متأكدة من كيفية القيام بذلك. لقد حان الوقت لاستكشاف حياتها المستقبلية، بعد خمس سنوات. وبينما كانت تسبح في مستقبلها الأكثر احتمالًا، رأت أنها تزوجت من شريكها، وانتقلا إلى الريف، وأن لديها طفلين صغيرين. كان يعمل في المدينة ويتنقل يوميًا، مما يعني قضاء الوقت مع الأطفال فقط في عطلات نهاية الأسبوع، إذ كانوا قد خلدوا إلى النوم عند عودته إلى المنزل ولم يستيقظوا بعد عند مغادرته. كانوا يعيشون في منزل مريح، وكانت هي قادرة على التوفيق بين وقتها مع الأطفال، وإدارة المنزل، ووظيفتها بدوام جزئي. كانت مرتاحة لكنها شعرت ببعض الإرهاق. عندما أخذتها إلى مستقبلها البديل، وجدت نفسها في نفس المنزل، ونفس الأطفال، لكن هذه المرة أصبح لديها وقت فراغ أكثر. لقد أدركت مواهبها في العمل، ونتيجة لذلك حصلت على وظيفة أفضل بكثير. هذا يعني أنها حصلت على المزيد من المال، ووظفت شخصًا للمساعدة في المنزل ورعاية الأطفال. شعرت بتمكين أكبر في هذه النسخة، مع أنها لم تكن متأكدة من أنها تحب فكرة قضاء شخص آخر كل هذا الوقت مع أطفالها. لقد قضوا عطلات ممتعة، وبالتالي أصبح هناك المزيد من الوقت الجيد كعائلة. ثم أخذتها إلى مستقبلها الرائع. كان هذا اكتشافًا هائلًا لعميلتي؛ فقد رأت نفسها في منزل أكبر بكثير. هذه المرة، كانت هي وزوجها يعملان معًا في كل شيء؛ رعاية المنزل وإدارة مشروع تجاري - وهو أمر لطالما فكرت فيه لكنها لم تصدّقه قط. كانا يعملان من المنزل معظم الوقت، وتمكّنا من تنظيم ساعات عملهما بما يتناسب مع الأطفال، مما يعني وقتًا عائليًا أكثر جودة. عندما سألتها عمّا تغيّر ليُصبح هذا ممكنًا، ضحكت وقالت: "بدأتُ بالرفض؛ أدركتُ مدى براعتي في إدارة الأمور، سواءً منزلي أو عملي، وقررتُ

استخدام هذه المهارات لإنشاء مشروعي الخاص". ثم ضحكت وقالت: "أول ما تغيّر هو أنني أخبرتُ شريكي بوضوح أنه سيبدأ بالمساعدة - في الطبخ والتنظيف والكي - فقال إنه سمح لي بالقيام بكل شيء فقط لأنه كان يخشى أن أعتبره غير كافٍ. أرى الآن أنني أميل إلى الكمال بعض الشيء، وأفضّل القيام بالأشياء بنفسي على ألا تكون مثالية؛ حان الوقت للتخلي عن هذا الأمر". عندما خرجت من حالة الغيبوبة، كانت متحمسة للغاية، فبعد أن دخلت تلك الحياة لفترة وجيزة، شعرت براحة كبيرة وهي تتحكم بحياتها، ولديها مشروعها الخاص، وعلاقة أفضل مع شريكها وأطفالها المستقبليين - كل ذلك لأنها أدركت أن عجزها عن قول "لا" أحيانًا كان يعيقها. غادرت مصممة على تطبيق التغييرات. رأيتها بعد بضعة أشهر، وبدت وكأنها شخص مختلف تمامًا، لم تعد متوترة ومنهكة. تحدثت مع مديرها وأصرت على تخفيف عبء عملها؛ وافق دون تردد، لا يريد أن يخسرها. تحدثت مع شريكها، الذي بدا مستعدًا جدًا للمساعدة؛ وأعرب عن دهشته لأنها لم تتحدث مبكرًا. دهشت عندما اكتشفت أنه كان يخطط للتحدث معها بشأن الانتقال من لندن، وأصبح متحمسًا جدًا لفكرة الزواج وتكوين أسرة وتأسيس مشروع تجاري معًا. في غضون أسابيع من الجلسة، التحقت بدورة إدارة أعمال بدوام جزئي، حتى تكتسب جميع المهارات اللازمة لإنجاح مشروعها عندما تكون مستعدة. أخبرتني أنه بمجرد أن تختبر هذه النسخة من المستقبل، لن يمنعها شيء من ذلك. وبالطبع، فإن الشيء الرائع الذي نعرفه عن هذا العمل هو أنه بمجرد أن يرى العملاء هذه الأحداث في المستقبل، تُزرع بذرة، ويتغير الإطار الزمني ليجدوا أن الأمور تحدث أسرع بكثير مما كانوا يتخيلون. أحب رؤية الحماس على وجه العميل عندما يدرك مدى روعة حياته ويعرف أن لديه الفرصة لتحقيق ذلك. بيتر: في الفصل المخصص لتوأم الروح، قدمت لكم عميلي، بيتر، الذي تمكن من استخدام تصفية حياته الماضية للتخلص من كل قلقه تقريبًا بشأن الزواج، ولكن كان هناك أيضًا بعض القلق؛ كان زواج والديه كارثيًا، ولم يكن يتخيل حقًا كيف سيبدو الزواج الصحي والسعيد. قررنا أنه سيكون من المفيد له أن يستكشف مستقبله ليرى ما قد يخبئه

له المستقبل. وقرر أن خمس سنوات كانت كافية. وبدأت الرحلة: أنا: أريدك أن تذهب إلى مستقبلك الأكثر احتمالاً إذا بقيت على نفس المسار الذي تسلكه الآن؛ المسار الذي تشك فيه بشأن فكرة الزواج. ب: أعيش وحدي، وأكافح من أجل إرضاء صديقة أخرى تطالب بالزواج وتكوين أسرة. لا يزال القلق موجودًا. أنا: أريدك أن تستكشف نسخة بديلة من المستقبل حيث تتخلص من قلقك وتستكشف فكرة الزواج. ب: تام متزوج من صديقتي الحالية، التي تبدو مشرقة وجميلة؛ ولدينا طفلان صغيران، ولدان يقفزان عليّ بحب عندما أعود من العمل. لقد ملآ منزلي بالفرح والضحك. أنا: جيد. تذكر هذا الشعور الجيد؛ الآن أريدك أن تلتقي بذاتك العليا لترى ما هي نصيحتها لك. ص: يقول إن لدي الكثير من الحب لأشاركه، وحان الوقت لأفتح قلبي بالكامل لكل الفرح الذي يمكن أن تجلبه الحياة. أنا: | أريدك الآن أن تسافر إلى مستقبلك الأمثل، حيث تخطو إلى أعلى إمكاناتك وتعيش أفضل حياتك حقًا. ص: تام مسرور برؤية نفس الزوجة والأطفال، ولكن هذه المرة أنا وزوجتي في العمل معًا؛ لقد خلق مزيج جهودنا نمط حياة رائع لنا كلينا. أستطيع أن أرى الآن كيف يمكن لعقلين أن يكونا أفضل بكثير 234 هل يمكنك أن تتمنى طريقك إلى مستقبل رائع؟ من عقل واحد، وكل المخاوف التي كنت أتمسك بها بشأن عدم الرغبة في أن أكون "مقيدًا" أو مقيدًا بمشاركة حياتي مع شخص آخر، تتلاشى. أنا: إذا كان لديك أي نصيحة "لك" في الوقت الحاضر، فماذا ستكون؟ ص: بينما أنظر حولي إلى الحياة الرائعة التي تنتظرني هناك، | يجب أن أقول، "ماذا تنتظر؟" كان همه الوحيد من تلك النقطة فصاعدًا هو كيف يجب أن يتقدم لخطبتي. Cea) تمرين 11: اكتب مستقبلك خذ لحظة لتغمض عينيك وتخيل أنك تطفو على الطريق المؤدي إلى نهاية حياتك وتخيل أنك تنظر إلى الوراء.

SNOWOA&H=awSN y. ما الذي ستندم على عدم فعله؟ ما الذي تتمنى لو أنك فعلت المزيد منه؟ ما هو أو من هو الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ ما الذي ترغب في تركه خلفك كإرث للعالم؟ إذا كنت ستلخص معنى حياتك، فماذا سيكون؟ كيف ساهمت أو أحدثت فرقًا في العالم؟ ما هو أهم شيء تعلمته على طول

الطريق؟ إذا كنت أكبر سنًا وأكثر حكمة وكان لديك بعض النصائح لنفسك الآن، فماذا ستكون؟ ما الذي ترغب في أن يكون رثائك؟ اكتب هذه المعلومات في ورقتك الأخيرة. بمجرد أن تقرر من تريد أن تكون والحياة التي ترغب فيها، يمكنك البدء في وضع خطة عمل للوصول إلى هناك. من خلال تصور امتلاكك له بالفعل، وتخيل مدى شعورك بالرضا بمجرد وصولك إليه، ستنشط نظام التنشيط الشبكي في عقلك؛ هذا هو الجزء من عقلك الذي يبحث دائمًا على مستوى اللاوعي عن الأشياء التي صنفتها على أنها مهمة، ولا يمكنه معرفة ما إذا كانت الأشياء مهمة إلا إذا أوليت لها اهتمامًا خاصًا وكنت واضحًا جدًا بشأن ما تريده. إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها القيام بذلك هي إنشاء لوحة رؤية بها صور لجميع الأشياء التي تريدها. يمكنك قضاء القليل من الوقت كل يوم في النظر إليها حتى تمنح نفسك تذكيرًا دائمًا بما تريده وأين تتجه. قال رجل حكيم ذات مرة: "إذا كنت لا تعرف إلى أين أنت ذاهب، فسوف ينتهي بك الأمر في مكان آخر". أ) الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية وإذا وجدت أن لديك الكثير من الخيارات، فقد ترغب في استكشاف كل خيار بديل بعمق أكبر في جلسة الحياة المستقبلية. ٢٣٦ في الختام، آمل أن تكونوا قد استمتعتم بالقصص الواردة في هذا الكتاب، وأنكم بدأتم تستشعرون مدى قوتكم وروعتكم وجمالكم أنتم ومليارات الأرواح الأخرى على هذا الكوكب. في بداية هذا الكتاب، شاركتكم حياة قضيتها في أتلانتس، زمنًا من الجمال والسلام والسكينة؛ لقد كانت تجربة لا تزال عالقة في ذهني، وما زلت أذكرها حتى يومنا هذا. في تلك التجربة، أدركتُ الصلة بين الناس والكوكب، والسلام والفرح اللذين كانا موجودين للجميع. في ذلك الوقت، كما هو الحال الآن، كانت هناك رغبة في توسيع مدارك الناس ووعيهم الواعي بحقيقتهم. كان لا بد من القيام بذلك دون إعطائهم الكثير في وقت مبكر جدًا، خوفًا من أن يدمروا أنفسهم.أظهرت لي رحلاتي اللاحقة إلى تلك الحياة أن نهاية ذلك الوقت لم تكن كلها سلامًا وفرحًا. ما اختبرته، في النهاية، كان عالمًا أصبحت فيه الاحتياجات والرغبات الشخصية أهم من احتياجات الصالح العام. أصبحت الأنانية والجشع سمة -

ليس للجميع بل للبعض. وبسبب الطبيعة الدقيقة للنظام - نظام كان مدعومًا بطاقة الكريستال، التي تشبه في بعض النواحي الطاقة الذرية - بدأ خلل في التوازن يعني أن المجتمع وطريقة عمله لم يعد بإمكانهما البقاء. عندما اختارت قلة الأخذ، والأخذ، وعدم احترام احتياجات الأغلبية، عندما اختاروا إساءة معاملة الآخرين واستعبادهم لتنفيذ إرادتهم، فقد غيروا طاقة تلك الطاقة واهتزازاتها. لدرجة أنه لا يمكن الحفاظ عليها كما هي؛ كان الخلل كبيرًا لدرجة أنه في النهاية انهار كل شيء ودُمر كل شيء. كان الأمر أشبه بتطهير الأرض الأم من الفوضى، تطهيرًا أرضيًا، لأنها لم تعد تطيق إساءة معاملة كوكبها أو الأشخاص الذين كانوا جزءًا لا يتجزأ من الكل. بعض النفوس الأكثر استنارة عرفت أن هذا سيحدث، فهربت إلى أجزاء أخرى من العالم، حيث بدأت ببناء مجتمعات أصغر بناءً على معرفتها المتفوقة. نرى علامات هذا في آثار المصريين القدماء، والمايا، والأزتيك، والعديد من القبائل الأصلية التي تحمل حكمة تفوق ما سنعرفه على الإطلاق. في عملي، وبحثي في الحيوات الماضية، اكتشفت أن هذه لم تكن المرة الأولى التي يحدث فيها هذا؛ كشفت استكشافاتي بتفصيل كبير، ليس من مصدر واحد فقط بل من مصادر عديدة، أنه كان هناك وقت قبل هذا عندما ظهرت حضارة عظيمة أخرى. عانت هذه الحضارة من نهاية مماثلة جدًا. كانت تسمى ليموريا. أعتقد أنني كنت هناك أيضًا، إلى جانب العديد من زملائي، ومن الغريب - أو ربما لا - أن العديد من الأشخاص الذين التقيت بهم. كانت هناك فتاةٌ تجلس بجانبي تحديدًا في محاضرةٍ عن التنويم المغناطيسي؛ لم يكن هناك أيُّ ذكرٍ للحياة الماضية، ومع ذلك، بينما كنا نتدرب على تمرينٍ ما، شعرتْ برغبةٍ مُلحةٍ في إخباري أنها وعائلتها، القادمين من سيبيريا، كانوا يتواصلون تخاطريًا مع بعضهم البعض، ويعتقدون أنهم كانوا جميعًا معًا في ليموريا. كنتُ أعمل على هذا الفصل عندما حدث ذلك، لذا لستُ متأكدًا أيّنا كان أكثر دهشةً. إنها مجرد حالةٌ أخرى من التزامن بالنسبة لي، ولكن الغريب في الأمر أنني كنتُ مترددًا بشأن مشاركة قصتي عن ليموريا، مُعتقدةً أنها قد تبدو لبعض القراء مُبالغًا فيها بعض الشيء - مُبالغًا فيها بعض الشيء، ولم أُرِد منع الناس من أخذ

هذا العمل على محمل الجد. بعد المُحادثة في المحاضرة، حسمتُ أمري؛ التجارب التي مررتُ بها أنا وعملائي كانت في طريقها إلى الوجود. كانت تجارب ليموريا تُشبه إلى حدٍّ كبير تجارب أتلانتس: حضارةٌ جميلةٌ ومثقفة، مع مجتمعٍ رائعٍ من الناس الذين كانوا جميعًا مُتصلين، والذين عملوا معًا. لم تكن هناك حاجةٌ للمال؛ كان هناك وفرة من الطعام والماء والطاقة، وكانت الكهرباء متاحة بحرية. كان لدى كل من عاش هناك كل ما يحتاجه وأكثر؛ لقد كان وقتًا من الرضا الكبير، وكان هناك شعور حقيقي بالمساواة والحرية. كان كل شخص متصلاً عبر بلورات بشبكة طاقة؛ كانت هذه الشبكة تغذيها الأشخاص الذين أرسلوا الطاقة من خلالها إلى مصدر مركزي. ثم تم استخدام هذه الطاقة للطاقة وكان هناك دائمًا ما يكفي - أكثر من كافٍ. كان دوري، وأدوار العديد من زملائي وعملائي في ذلك الوقت، هو أن أكون جزءًا من فريق يراقب الطاقة ويضمن تدفقها بشكل صحيح - وصولها إلى الأماكن التي يجب أن تكون فيها. لقد كانت وظيفة أحببتها، حيث كان للطاقة اهتزاز قوي وممتع. "كان العالم في ذلك الوقت قليل السكان، لذلك لم تكن هناك حاجة كبيرة في طريق الموارد؛ أخذ كل شخص ما يحتاجه في ذلك الوقت، مدركًا أنه سيكون هناك دائمًا ما يكفي. لم تكن هناك حاجة لتخزين أو أخذ أكثر مما هو مطلوب؛ كل شيء يتدفق كما ينبغي. لكن في ذلك الوقت، لم تكن الأمور وردية للكائنات من كواكب وأبعاد أخرى. عانى بعض هذه الكائنات من مصاعب جمة ونقص، ونتيجة لذلك، خوف من الفناء. سافر الكثيرون إلى الأرض، بعد أن سمعوا بخيراتها. رُحِّب بهم وانضموا إلى مجتمعاتهم، لكن مخاوفهم وانعدام ثقتهم، اللذين تولّدا عبر سنوات طويلة من المعاناة، جعلهم يميلون إلى أخذ أكثر مما يحتاجون من الشبكة. كانوا يخزنون ويخفون المواد الغذائية، بل وجدوا طرقًا لتخزين الطاقة نفسها. علاوة على ذلك، كانت طاقتهم مختلفة تمامًا عن تلك الموجودة على مستوى الأرض؛ كان اهتزازها مختلفًا، ونتيجة لذلك لم تكن متوافقة مع طاقة الشبكة. هذا يعني أنهم لم يضعوا شيئًا. بدلًا من الانضمام إلى المجتمعات التي رحبت بهم، أنشأوا مجتمعات خاصة بهم، منفصلة ومنعزلة؛ هذا يعني أن الطاقة التي

كانت تتدفق يومًا ما بجمال وانتظام انقطعت. حيثما تطور أحد مجتمعاتهم، كانت الطاقة تُستنزف ولا تُجدد. بدأ هذا يُسبب مشاكل في صيانة الشبكة؛ فقد بدأت تُستنزف، ونتيجةً لذلك بدأ النظام بالتعطل. وبصفتنا مراقبين لهذه الطاقة، لاحظنا حدوث ذلك، وحاولنا إبلاغ وتحذير شيوخ ذلك الوقت، أولئك الذين كانوا يتولون مناصب الحكم والسلطة - وإن لم تكن حكومةً كما نعرفها اليوم، بل مجلسًا. لكن هذا المجلس كان منشغلاً بشؤونه الخاصة، أشبه بالكنيسة. وقد أوهم قادة هذه المجتمعات هؤلاء الشيوخ زورًا بأنهم يُساهمون؛ ولم يروا من المناسب التشكيك في هذا، كما فعلنا، وصدقوه عندما قيل لهم إن كل شيء على ما يُرام. لقد خدم هذا هؤلاء الذين جاؤوا من بعيد لإغراء الشيوخ وإقناعهم بأنهم لا يُشكلون أي تهديد وأن سحرهم كبير. تم تجاهل تحذيراتي وتحذيرات أعضاء الفريق الآخرين. كنا مجرد "عمال"؛ مجرد بعض البسطاء الذين لديهم وظائف للقيام بها. عرقلتنا الأنا والإيمان بأننا نعرف ما هو الأفضل، وفي النهاية - محبطين ومستسلمين لما سيحدث لا محالة - استسلمنا. (كان هذا مألوفًا لي بشكل مفاجئ في ظل التحدي الذي واجهته مع الكنيسة في عصرنا). استمرت مجتمعات الغرباء في النمو، واستمرت الطاقة في النضوب حتى نفدت فجأةً في يوم من الأيام؛ كان الأمر كما لو أن أحدهم فصل التيار الكهربائي وتوقف كل شيء. وإدراكًا منا لعواقب هذا، بدأنا جميعًا نبحث عن الأشخاص الذين يهموننا، عائلاتنا وأصدقائنا؛ حاولنا تحذيرهم، وتمكن بعضهم من المغادرة إلى بقاع أخرى من العالم. لكننا لم نعرف أبدًا ما إذا كانوا قد نجوا أم لا، لأنه بينما كنا نبحث عن أحبائنا، اتجهت نحونا موجة من الطاقة - كقنبلة ذرية - ببطء. كنا نراها وهي تقترب، تدمر كل شيء في طريقها. كنا نعلم أنهم لو استمعوا، لو التزموا بالتحذيرات، لكانت الأمور مختلفة؛ لكن الآن فات الأوان. فجأةً، انفجرنا في الفضاء، ثم ساد الظلام. في الجزء العلاجي من الجلسة، تمكنا من العودة ولقاء الشيوخ الذين اعتذروا عن عدم الاستماع؛ فأدركوا أن الكبرياء والأنانية والرغبة في التسلط، وامتلاك السلطة، والظهور بمظهر العظماء والصالحين، مهما كلّف الأمر، هي التي أدت إلى دمار ذلك العالم. لقد سمحوا

للجشع والأنانية بالتغلغل وتدمير ما كان في يوم من الأيام جميلاً وفيراً. يبدو هذا تشبيهاً قوياً لهذه الأوقات. على سكان الأرض الآن أن يدركوا القوة التدميرية للجشع والأنانية، والتي يمكن رؤيتها في العديد من الثقافات، حيث يُنتج أكثر مما يحتاج، ويُستهلك أكثر مما يحتاج، ويُدمر الكثير في هذه العملية. على الناس أن يسألوا أنفسهم: "لماذا؟ كيف وصلنا إلى هذا؟ هل يمكن للعالم حقاً أن ينجو إذا استمرت الأمور على ما هي عليه؟" في مرحلة ما، لا بد أن يتغير شيء ما. في حياة ليموريا، استسلم الناس لحقيقة أننا نتجه نحو الدمار، فاستسلموا. توقفوا عن محاولة إحداث تغيير؛ توقفوا عن الاعتناء بأنفسهم وعالمهم كما ينبغي - وهو أمر لا يجب أن يتكرر. إن وجودنا هنا على هذه الأرض امتيازٌ عظيم، وهبةٌ عظيمة، وأعتقد أن الأمر متروك لكل شخص هنا للقيام بدوره. لقد اخترت أن تكون هنا، في النهاية. قد تسأل عما يمكنك فعله لإحداث تغيير، والإجابة بسيطة: كل ما عليك فعله هو شفاء نفسك؛ وإيجاد طرق لمسامحة من أساءوا إليك، وحب نفسك والآخرين حبًا غير مشروط، والامتناع عن الاستهلاك المفرط والمادية التي اجتاحت العالم. إذا استطعت أن تتذكر أن تعيش اللحظة، وأن تشعر بالامتنان لكل ما لديك، وأن تشارك مجتمعاتك، وأن تجد طرقًا لمحبة الآخرين وكوكبكم، فستكون قد فعلت أكثر من كافٍ. قال أحدهم إنه إذا تحول واحد بالمائة فقط من السكان إلى فضاء من اللطف والمحبة، يمكننا تغيير التوازن وإعادة العالم إلى مساره الصحيح؛ يمكنك أن تكون جزءًا من هذا الواحد بالمائة، بطريقتك الخاصة، تضيء نورًا، منارة حب واحترام ستشرق، وتصل إلى الكثيرين الذين لم يروا بوضوح بعد ما يفعلونه بأنفسهم وبالعالم. إذا تحملت مسؤولية من أنت وماذا تفعل أثناء وجودك هنا، فستساعد في ضمان أن تعيش الأجيال القادمة في عالم يدعمها، حتى يعيش أطفالك، إن وُجدوا، وأطفال أطفالك بسعادة وأمان؛ حتى يكون لديهم ما يكفي من الطعام والمياه النظيفة للشرب، لضمان بقاء المحيطات والكائنات التي تعتمد عليها في الحياة. كل ما يتطلبه الأمر منك هو تكريم واحترام عالمك بالطريقة التي فعلها القدماء من قبلك، حيث كان الحب واحترام كل شيء هو السبيل. إذا

كنت تريد المساهمة في شفاء الأرض، فما عليك سوى اتباع كلمات غاندي الحكيمة؛ لقد قالها ببراعة عندما طلب من الناس أن يكونوا التغيير الذي يريدون رؤيته في العالم. اعتبر البعض نهاية عام ٢٠١٢ بمثابة زمن الخوف والدمار المحتمل، بينما انتظر آخرون قدوم التحول الذي سيأخذنا إلى العصر الذهبي الذي تنبأ به إدغار كايس، والمايا، وهنود الهوبي، على سبيل المثال لا الحصر. لقد آمنوا بأن العصر الذهبي سيوفر للناس كل ما يحتاجونه - إذا اختاروا التواصل والعمل معًا في وئام ومحبة - وأعتقد أنهم كانوا على حق. لا يزال هناك الكثير مما يمكن تعلمه من أسلافكم والحياة التي عشتموها من قبل، وخاصة حياة الشعوب الأصلية في العالم - أولئك الذين عاملوا ولا يزالون كوكب الأرض كشيء يستحق التبجيل. أقول، مهما كان التاريخ، يجب عليكم تنظيف أسطحكم، وتنظيف فوضى عقولكم وأجسادكم وعواطفكم حتى تكونوا مستعدين، مهما حدث، لعيش حياتكم على أكمل وجه؛ أنتم مستعدون تمامًا لما قد يأتي من خير عظيم. تمامًا مثل العذارى الفستاليات اللواتي انتظرن الرب، والحكيمات اللواتي ملأن مصابيحهن الزيتية حتى يحين وقتهن ويحصلن على كل النور الذي يحتجنه لإحضار العريس إلى المنزل. كما قلتُ سابقًا، عليكِ "الثقة بالله، ولكن اربطي جملك". مع تقدمكِ في حياتكِ، اسمحي لنفسكِ بإيجاد مساحة من الحب في داخلكِ، وركزي على حالات الامتنان والفرح والوفرة. عندما تركزين عليها، سيعرف الكون ومن يرشدكِ كيف يمنحكِ المزيد منها. أنا متأكدة من أن معلمي الدين الساخطين سيسعدون بمعرفة أن للكتاب المقدس وكلماته الحكيمة مكانًا في عالمي اليوم، لكنني فقط أختار التركيز على رسائل الحب والتمكين، ليس فقط من ذلك الكتاب، بل من جميع الكتب الأخرى التي قرأتها. هذا الكتاب مُهدى لكل شابّ القلب والعقل، ولكلّ من هو مستعدّ وراغب في المخاطرة: أن يُجازف بالفشل ليتعلّم، وأن يُجازف بالتعرض للأذى ليعرف الحبّ، وأن يُقبِل على تغيّرات الحياة، وأن يواجه مخاوفه وظلاله بشجاعة. وكما قالت سوزان جيفرز، أن يشعر بالخوف ويفعل ذلك رغم ذلك. لقد شاركتُ معكم في هذا الكتاب الكثير من قصصي وأقوالي

المفضّلة، لكنّ قولي الأثير على مرّ العصور، والذي أودّ مشاركته معكم مجددًا، والذي أودّ أن يكون على شاهد قبري، إن وُجد، هو هذا: الحياة تمنحك كلّ ما تحتاجه؛ قد لا تُدرك حاجتك إليه عندما تحصل عليه، لكنّك ستُدرك ذلك لاحقًا. أسألك الآن: - ما الذي عليك فعله لتكون أفضل ما يُمكنك أن تكون؟ - ما هي الهبات التي وُهبت لك، وماذا تعلّمت على مرّ السنين؟ - ماذا ستفعل بالوقت المتبقي لك هنا على هذه الأرض؟ بأي قدرٍ صغيرٍ يمكنك المساهمة في كوكبنا وفي الكائنات التي تعيش عليه؟ العديد من رحلات الحياة الماضية التي شاركتها معكم في هذا الكتاب تدور حول موضوع واحد: إما أن يتواصل الناس بالحب، فيتشاركون ويتطورون، أو يشعرون بالانفصال والخوف فيدمرون. الرسالة واضحة. أنت حر في اختيار المسار الذي ستسلكه حياتك وحياتك المستقبلية. يمكنك إعادة كتابة القصص. يمكنك خلق عالمٍ أسعد لنفسك ولمن حولك، حيث تتحقق الأحلام حقًا، وحيث يمكنك أن تقول بقلبٍ مطمئن: لا يوجد مكانٌ مثل الوطن. الأرض هي موطنك الآن؛ ومثل دوروثي وأصدقائها، كن حكيمًا، وكن محبًا، وتحلَّ بالشجاعة في قناعاتك. فقط كن أفضل ما يمكنك أن تكونه - هذا كل ما يتطلبه الأمر. أود أن أختتم كما بدأت بقصة قصيرة عن الهنود الأمريكيين الأصليين: كان يا ما كان، كان هناك رجلٌ حكيمٌ يتحدث إلى ابنه. قال: "يا بني، في داخلك ذئبان. أحدهما مليء بالغضب والكراهية، والحكم واليأس؛ والآخر مليء بالحب والفرح، والقبول والسلام. سيخوض هذان الذئبان حربًا في داخلك ستمزقك أحيانًا؛ لكن اعلم هذا: واحد فقط من الذئاب يمكنه الفوز." قال الصبي الصغير وعيناه مفتوحتان على مصراعيهما: "يا أبي، أيهما سيكون الفائز؟" قال الرجل: "آه، هذا كله يعتمد على أيهما تُطعمه!" - مصدر غير معروف. بينما أنهي كتابة هذه الصفحات، أعود إلى سؤال "لماذا" الذي كنت أحب طرحه كثيرًا عندما كنت طفلة صغيرة، السؤال عن سبب عدم لطف الناس ولطفهم مع بعضهم البعض. بينما أتأمل فيه، أدرك مدى أهمية اللطف حقًا. لأنه بمجرد أن ترى ذلك، لا يوجد انفصال. نحن جميعًا متصلون - جميع الشعوب، بغض النظر عن العرق أو العقيدة؛ جميع الكائنات الحية؛ الكوكب بأكمله. نحن

جميعًا واحد ومتماثلون؛ هذا منطقي. يسوع، الذي أعتقد أنه كان رجلاً حكيماً للغاية، وجزءاً من زوجين محبين للغاية، مع توأم روحه وزوجته مريم المجدلية، حاول أن يُعلّم هذه الرسالة من خلال قصصه طوال تلك السنوات. للأسف، لم تستوعبها النفوس تماماً. قال: "أحبوا بعضكم بعضاً كما تحبون أن تُحبوا"، و"كما تحبون أن تُحبوا بعضكم بعضاً، تحبونني". لم يكن يقصد نفسه فقط، بل كان يقصد البشرية جمعاء. رسالته البسيطة كانت الحقيقة؛ حقيقة دُفنت تحت وطأة العقائد والأكاذيب لفترة طويلة. كما أنني أدرك أمراً بالغ الأهمية أود مشاركته معكم قبل أن أسافر. خلال رحلاتي، تعلمت أنني لست بحاجة إلى مُعلّم مُستنير ليرشدني. صحيح أن من تعلمت منهم علّموني الكثير، وكذلك جميع الكتب التي قرأتها، لكن الحقيقة هي أن كل ما تحتاج إلى معرفته عن نفسك وعن الحياة وعن الكون موجود في داخلك؛ كل ما تفعله هو تذكيرك بما تعرفه بالفعل. لذا آمل أن تأخذ الوقت الكافي لتكون لطيفًا مع نفسك ومع الأشخاص من حولك، وأن تأخذ الدروس والرسائل الإيجابية من هذا الكتاب وتسمح لها بإضاءة رحلتك عبر الحياة، وأنت تمضي قدمًا على طريق الحرية الداخلية.قد لا يكون الطريق سلسًا دائمًا، لكنه سيكون دائمًا مغامرة - إذا اخترت ذلك. هل ستتبع طريق الطوب الأصفر وترى إلى أين سيأخذك؟ آمل أن تفعل ذلك، وأن تأخذك أحذيتك السحرية إلى أي مكان يرغب فيه قلبك. مع الحب والبركات، لورين 243 x الشفاء من خلال علاج الحياة الماضية تمرين 12 Ces: الاستكشاف الشخصي قد تنجذب إلى العثور على معالج للعمل معك عندما تبدأ رحلتك نحو الشفاء، أو يمكنك أن تبدأها من خلال الاستماع إلى مسارات MP3 المصاحبة لهذا الكتاب. ولكن اعلم هذا: بمجرد قراءة هذا الكتاب، فإن رحلتك نحو التغيير قد بدأت بالفعل، وفي كل مرة تصل فيها إلى اللاوعي الخاص بك - وعوالم الاحتمالات اللانهائية - ستكتشف المزيد والمزيد عن من أنت حقًا. تكمن الإجابات التي تبحث عنها في أعماق عقلك. كل ما عليك فعله هو إيجاد مكان ووقت لاكتشافها بنفسك؛ لديك الآن المفتاح، والكنز في متناول يدك. وأيًا كان ما تكتشفه، تذكر دائمًا أن تكون ممتنًا له جميعًا، مهما

كان. يوجد مساران MP3 مجانيان يمكنك الاستماع إليهما - يمكن العثور عليهما على صفحة الوسائط على موقعي الإلكتروني - www.innerjourneys.co.uk. تم تصميم المسار الأول ليأخذك إلى استرخاء عميق والثاني ليأخذك إلى حياة سابقة إيجابية. إذا كنت ترغب في استكشاف حياة بها أعمال غير مكتملة أو كارما غير محلولة وتحتاج إلى توضيح، فقد ترغب في التفكير في رؤية ممارس. وبهذه الطريقة يمكنك التأكد من إزالة أي فوضى غير مفيدة والتعامل مع أي عمل غير مكتمل خاص بك. ستجد معلومات حول كيفية العثور على ممارس حسن السمعة في نهاية هذا الكتاب. عندما تبدأ في بناء فكرة عن حياتك الأخرى والقصص التي تظهر، ستبدأ في الشعور بأنها كلها مجرد قصص، كلها مجرد تجارب تخوضها روحك في رحلتها نحو الكمال. كل حياة تُعاش هي جزء من عملية تعلم، ولذلك في كل لحظة من حياتك وفي كل تجربة تخوضها، يجب عليك دائمًا أن تأخذ وقتًا للتساؤل: "ما الذي يمكن أن نتعلمه من هذا؟" وينطبق هذا بشكل خاص على الأحداث الصعبة والأشخاص الصعبين الذين يظهرون في حياتك؛ وبينما تتعلم أن تكون مراقبًا للتحديات بدلاً من أن تكون ضحية لها، ستجد أنك تستعيد قوتك وإحساسًا حقيقيًا بالحرية الداخلية. 244 في الختام، سيسعدني أن أسمع منك وأن أسمع عن أي من التجارب التي مررت بها نتيجة لاستكشافاتك. يمكنك إرسال أي معلومات إليّ على info @innerjourneys.co.uk. ٢٤٥ نبذة عن الكاتبة: لورين فلاهيرتي لي فلاهيرتي معالجة ومدربة دولية، ابتكرت عملية تُسمى "العلاج بالحرية الداخلية"، والتي تجمع بين أدوات التنويم المغناطيسي، والبرمجة اللغوية العصبية، والرجوع إلى الحياة الماضية، والتقدم في الحياة المستقبلية، والحياة بين الحيوات، وعلاج الطفل الداخلي، وتطهير الطاقة والارتباطات الروحية، لمساعدة الناس على تحقيق كامل إمكاناتهم. تُدرّس التنويم المغناطيسي السريري لطلاب الطب، والأطباء، وأطباء الأسنان، والقابلات في جامعات المملكة المتحدة، بما في ذلك أكسفورد وكامبريدج. لديها حاليًا عيادة نشطة في وسط لندن، وتُدير ورش عمل ولقاءات حول مجموعة متنوعة من المواضيع، جميعها

مرتبطة بالتمكين الشخصي. إنها شغوفة جدًا بمساعدة الناس على تغيير حياتهم، وقد علمتها تجربتها أن حلول معظم المشاكل تكمن داخل الفرد. إن الوصول إلى العوالم اللاواعية يسمح بظهور هذه المعلومات وإيجاد الحلول. لمزيد من المعلومات، يُمكنك زيارة www.innerjourneys.co.uk و
www.empoweredlives.co. 246 للعثور على معالج أو للحصول على معلومات حول كيفية أن تصبح معالجًا
LORRAINE FLAHERTY www.innerjourneys.co.uk
www.empoweredlives.co.uk. لتعلم علاج الانحدار في الحياة الماضية: www.regressionacademy.com لتعلم الحياة بين الحيوات: www.regressionacademy.com لتعلم تقدم الحياة المستقبلية:
www.futurelifeprogression.co.uk لجمعية الحياة الماضية والمستقبلية: www.pfls.com للقراءات النفسية مع آن جيرش:
www.annejirsch.com لتعلم العلاج بالتنويم المغناطيسي السريري في Hypnova: www.hypnova.com لتعلم البرمجة اللغوية العصبية مع جيسيكا روبنز:
www.jessicarobbins.com لتعلم البرمجة اللغوية العصبية مع ريتشارد باندلر: www.nlplifetraining.com لملائكة أتلانتس/كيمياء الصوت مع ستيوارت بيرس:
www.alchemyofvoice.com للريكي الملائكي مع ألكسندرا وينمان: www.angelic-intervention.co.uk للتدريب على التصور مع كاثي ديكسون: www.empoweredlives.co.uk للجراحة النفسية مع بريان والش (الرجل المعجزة): .www brianwalsh.co.uk للحركة الجسدية الخماسية الأبعاد مع مارك تشيسترز: www.markchesters.com للتأمل مع ساندي نيوبيجينج: www.sandynewbigging.com للبلورات والكتب في ستيبينج ستونز: www. steppingstonesgreen wich.co.uk للحصول على زيوت الحماية من Divine Essence: www.divineaspect.com للحصول على علاج روحي أو حالات طوارئ روحية مع جانيت تريلور:
www.planet-therapies.com للعثور على ممارس في

منطقتك، انتقل إلى: www.regressionacademy.co.uk
www.plra.co.uk www.pastliferegression.co.uk
للحصول على تحرير الروح، انتقل إلى: -www.spiritual
regression-therapy-association.com
www.spiritrelease.com قائمة قراءة موصى بها 247
التنويم المغناطيسي السريري أورسولا جيمس، دليل التنويم المغناطيسي السريري (دار نشر رادكليف، 2005) ——.، يمكنك أن تكون مذهلاً (سنتشري، 2007) ——.، المصدر (دار نشر بريفيس، 2011) ستيفن وولينسكي، Trances People Live (شركة برامبل، 1991) التناسخ إس. رينبوتشي، الكتاب التبتي للأحياء والمحتضرين (رايدر، 1992) اللاوعي الجماعي كارل يونج، النماذج الأصلية واللاوعي الجماعي (روتليدج، 1991) ——,, التزامن: مبدأ ربط غير سببي (بولينجن، 1952، 1993) الحيوات الماضية إدغار كايس، عن أتلانتس (مكتبة الغلاف الورقي، 1968) الدكتور إيان ستيفنسون، عشرون حالة توحي بالتناسخ (مطبعة جامعة فيرجينيا، 1974) ——, حيث يتقاطع التناسخ والبيولوجيا (برايجر للنشر، 1997) آندي توملينسون، شفاء الروح الأبدية (كتب أو، 2006) ——, تحويل الروح الأبدية (من دار نشر هارت، 2011) د. برايان ويس، حياة كثيرة، أساتذة كثيرون (بياتكوس، 1994) ——.، عبر الزمن إلى الشفاء (بياتكوس، 1998) ——، الحب فقط هو الحقيقي (بياتكوس، 1997) ——، رسائل من الأساتذة (بياتكوس، 2000)، نفس الروح، أجساد كثيرة (بياتكوس، 2004) ——، مرايا الزمن: استخدام الانحدار للشفاء الجسدي والعاطفي والروحي (هاي هاوس المملكة المتحدة، 2004) إم إل لاباي، الانحدار في الحياة الماضية: دليل للممارسين (ترافورد للنشر، 2004) روجر وولجر، حياة أخرى، ذوات أخرى (بانتام بوكس، 1988) ——.، شفاء حياتك الماضية (ساوند ترو إنك، 2004) وينافريد لوكاس، العلاج بالانحدار: دليل للمحترفين (دار نشر ديب فورست، 1996) آندي توملينسون، تحويل الروح الأبدية (دار نشر فروم ذا هارت، 2011) إيان لوتون، كتاب الروح (دار نشر آر إس، 2004) 248 قائمة القراءة الموصى بها ——.,, الروح

الهولوغرافية (دار نشر آر إس، 2010) ——, كتاب الروح
الصغير (دار نشر آر إس، 2010) الحياة المستقبلية آن جيرش،
المستقبل لك (دار نشر بياتكوس، 2008) ——, الحدس الفوري
(دار نشر بياتكوس، 2007) الحياة بين الحيوات د. مايكل نيوتن،
رحلة الأرواح (دار نشر لويلين، 1994) ——,, مصير الأرواح (دار
نشر لويلين، 2000) ——., الحياة بين الحيوات: العلاج بالتنويم
المغناطيسي للانحدار الروحي (لويلين، 2004) آندي توملينسون
وجان لوتون، استكشاف الروح الأبدية (كتب أو، 2007) ——.،
حكمة الروح (آر إس برس، 2010) ——.، تاريخ الروح (آر إس
برس، 2010) ——.، الكتاب الكبير للروح (آر إس برس،
2010) آر. شوارتز، خطة روحك (فروغ بوكس، 2007) ملائكة
أتلانتس ستيوارت بيرس، ملائكة أتلانتس: اثنا عشر قوة عظيمة
لتغيير حياتك إلى الأبد (فيندهورن برس، 2011) ——.، ملاحظة
القلب: صوت الحب في حياتك من غرفة قلبك السرية
(فيندهورن برس، 2010) ——، كيمياء الصوت: غيّر حياتك
وأثريها من خلال قوة صوتك (فيندهورن برس، 2010) البرمجة
اللغوية العصبية والتنويم المغناطيسي بول ماكينا، جيه يمكن أن
يجعلك سعيدًا (دار نشر بانتام، 2011) ——.، غيّر حياتك في
سبعة أيام (دار نشر بانتام، 2010) ——.، الثقة الفورية (دار
نشر بانتام، 2006) ريتشارد باندلر، احصل على الحياة التي
تريدها (دار نشر هاربر إليمنت، 2009) ——، أسرار السعادة
(دار نشر آي إم، إنكوربوريتد، 2011) ——، المقدمة النهائية
للبرمجة اللغوية العصبية (هاربر كولينز، 2011) روبرت ديلتس،
المعتقدات (دار نشر ميتامورفوس، أوريغون، 1993) التأمل
ساندي نيوبيغينغ، وسيم (دار نشر فيندهورن، 2012) تحرير
الروح إل. أيرلاند-فري، تحرير الأسرى (دار نشر هامبتون رودز،
1999) شاكونتالا مودي، دكتوراه في الطب، الشفاءات الرائعة
(هامبتون رودز للنشر، ١٩٩٧) دبليو. بالدوين، العلاج بإطلاق
الروح (هيدلاين بوكس، ١٩٩٥) سو ألين، إطلاق الروح: دليل
عملي (أو بوكس، ٢٠٠٧) ٢٤٩ تدفئة ويجهباس i) ديبي أ إر إم بي
دولوريس كانون، بين الموت والحياة: محادثات مع روح (جيت
واي، ٢٠٠٣) الطفل الداخلي براندون بايز، الرحلة (ثورسونز،

١٩٩٩) جون برادشو، العودة للوطن (بياتكوس، ١٩٩١) ديبي فورد، الجانب المظلم لمطاردي النور (هودر وستوتون، ١٩٩٨) ——.، لماذا يفعل الناس الطيبون أشياء سيئة (هاربر كولينز، ٢٠٠٨) بي. باركس، إنقاذ الطفل الداخلي (سلسلة آفاق بشرية، ٢٠٠٢) نبوءات المايا والهوبي درونفالو ملكي صادق، ثعبان النور: ما بعد عام 2012 - حركة كوندالييني الأرض وصعود النور الأنثوي، 1949 إلى 2013 (كتب وايزر، 2008) ——.,, العيش في القلب: كيفية الدخول إلى الفضاء المقدس داخل القلب (نشر تكنولوجيا الضوء، 2003) الأساطير جوزيف كامبل، رحلة البطل: جوزيف كامبل عن حياته وعمله (هاربر ورو، 1991) الترتيب الكوني باربل موهر، خدمة الترتيب الكوني (هودر، 2006) —, الترتيب الكوني الفوري (هودر، 2008) ——, القواعد الذهبية الـ 21 للنظام الكوني (هاي هاوس، 2011) قانون الجذب أبراهام هيكس، اسأل تعطى (هاي هاوس، 2008) ——.، قانون الجذب (هاي هاوس، 2007) روندا بيرن، السر (سايمون وشوستر المحدودة، 2006) الدين الكتاب المقدس مصادر أخرى ويكيبيديا، جوجل السجلات الأكاشية، الوعي الجماعي 250 شكرًا لك أود أن أغتنم هذه الفرصة لأقول شكرًا لجميع الأشخاص الذين ساعدوني في رحلتي عبر الحياة ولأولئك الذين ساهموا في تجميع هذا الكتاب. أولاً، لوالديّ، على المهمة غير المحسودة المتمثلة في تربيتي؛ لم أكن أسهل طفل، وأشكركم على حبكم ودعمكم على مر السنين. أود أيضًا أن أشكر أختي لوجودها دائمًا من أجلي. أود أن أشكر بقية أفراد عائلتي - على كل الأوقات الجيدة والسيئة التي قضيناها معًا. أصدقائي، الذين يوجد الكثير منهم بحيث لا يمكن ذكرهم ولكنكم تعرفون من أنتم، أحبكم جميعًا. إلى شركائي السابقين، شكرًا جزيلاً على التحديات والحب الذي شاركناه. أساتذتي: شكرًا لكم على إلهامي ومشاركتكم حكمتكم. لطلابي، شكرًا لكم على الاستماع. لعملائي، شكرًا لكم على استعدادكم للتغيير. لمرشديّ، شكرًا لكم على مساعدتي في إيجاد الطريق الصحيح. للملائكة، شكرًا لكم على حمايتي، على حبكم غير المشروط، وعلى توفير أماكن وقوف السيارات باستمرار عند الحاجة. شكرًا

لجميع العاملين في دار نشر فيندهورن برس على ثقتهم بي وبكتابي. وأخيرًا، لكل من اشترى الكتاب، شكرًا جزيلًا لكم جميعًا. 2p eae oa eS Fahy ' Dralion Dys Fy 'itea ir SA Predati Weg cee Pompe: sige te sete 16 a me a Ftdt hes ee ae Sean oats san het oul aso wn se نقع 'lino iss Sir tt cllpnam sem anette So ar Sie aac ial eceptunt she md wai ee MsaRtOM ORR WEE sry nace aoa pevoedatiot deel 1c) a telah ale ope ee meet HE mR ae Tien wh aor, din erative yb deste sveny Heir eee ph it لحم العجل preandy!, | = vie dglel adele eh ier dot: yeebute pred i? ee ovreed® a ye gakputt tok you: Ince '18 OF ane ony a Se naa ig Sih wats ME ORE sa i ane af Toy ee ae er SP RE ashe ee mh Joovlagiie vb Teal pe | spe iiqoey. sae Th، os obra decid yea aot sey' amd : _ SAR OE ORSON THON ty cy mxtempulmaetty yee rey aera) & < abd old seta) > Abia bile! ds shit S) * coker Aap, fein, sang 7 I al = hs T eu of 4 Ubzargt vi thes ; M ia » ; * 'i =" F "a inier Tx te Sore! (Sistoay Ge th thei Lak Ia oO = rs + Ta er MN e 7 ork Diy = كتب تغير الحياة mye) 4 . it . 7 i FINDHORN PRESS

للحصول على كتالوج كامل، يرجى الاتصال بـ: Findhorn Press Ltd 117-121 High Street, Forres [V36 LAB, Scotland, UK t +44 (0)1309 690582 f +44 (0)131 777 2711 e info@findhornpress.com أو راجع كتالوجنا عبر الإنترنت (مع مرفق طلب آمن) على www.findhornpress.com للحصول على معلومات عن المؤسسة: Findhorn sean (www.findhorn.org wy

"HOR AMTT ay ha im ny At Bs a: 7 Siqiimioastyaiewt 6 OS {ee amp = Lid ecty? modal? MPA Hater O90E y : = BALCOT mal : TUL Malt a = .2 3 7 See Gils A NG)bi et 7 on 5 LING x

poy ah ix ; Ino: An beraetr: s Se avin sy melita wate
Jame > s no (vND329 tolty setrese dir) ' ; mdhen
gdhewebtigantal ey - i@ - ae مكتبة مقاطعة بالتيمور
العامة مكتبة مقاطعة بالتيمور العامة هي SPSSa vse 3 1183
16729 5804 يستكشف دليل Ip الانحدار في الحياة الماضية
وإمكانيات الحياة المستقبلية، ويوفر للقارئ الإلكتروني فهمًا
شاملاً لكل خطوة من خطوات العملية. كما يتضمن نصوصًا
مفصلة للجلسات الفعلية ويتميز بأشخاص يتحدثون بصراحة عن
تجاربهم مع هذا الشكل من اكتشاف الذات. تستخدم لورين
فلاهيرتي قصة ساحر أوز كاستعارة لرحلة الأرواح نحو التنوير
والشفاء. لقد خاضت هذه الرحلة العلاجية بنفسها، وتوفر قصصها
وقصص عملائها رؤى تساعد الناس على الشفاء والتخلص من
الفوضى العقلية غير المفيدة واتخاذ قرارات أفضل وزيادة
التمكين والسير على الطريق الصحيح؛ طريقهم الخاص
المرصوف بالطوب الأصفر الذي يقودهم إلى مكان يمكنهم فيه
تحقيق أحلامهم. التمارين في نهاية كل فصل ستشجع القارئ
على: نوفمبر 2013 ¢ إزالة العوائق أمام النجاح ¢ اكتشاف
هدف حياتهم ¢ الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة ¢ خلق مستقبل
رائع من خلال نهج مقنع وواقعي، يوضح كتاب "الشفاء من خلال
علاج الحياة الماضية" الطريقة التي يمكن بها لأي قارئ - من
الفضولي الكسول إلى الباحث الروحي الجاد - أن يطور فهمًا
أكبر لمن هم ومن أين أتوا ولماذا هم هنا. "تفتح لك لورين
فلاهيرتي الموهوبة الباب لاستكشاف ذاتك الحقيقية متعددة
الأبعاد من أجل تحقيق شفاء عميق وعميق." ألكسندرا وينمان،
محررة مجلة Prediction "قصص آسرة توضح قوة علاج الحياة
الماضية. حيث يمكن أن تحدث تحولات سحرية - وهذا بالتأكيد لم
يعد كانساس بعد الآن ..." - أورسولا جيمس، مؤلفة كتاب
المصدر تعمل لورين فلاهيرتي كمعالجة تحويلية، باستخدام عملية
طورتها على مدار السنوات الـ 12 الماضية تسمى العلاج بالحرية
الداخلية. إنها تدير ورش عمل في التمكين، والتنويم الذاتي،
والرجوع إلى الحياة الماضية، وخلق مستقبلك الرائع، ولقاءات

حول إيجاد الحرية الداخلية في مواقع حول العالم. وهي شغوفة بمساعدة الناس على تغيير حياتهم للأفضل.